

6-2

ஓம்

மக்கள்

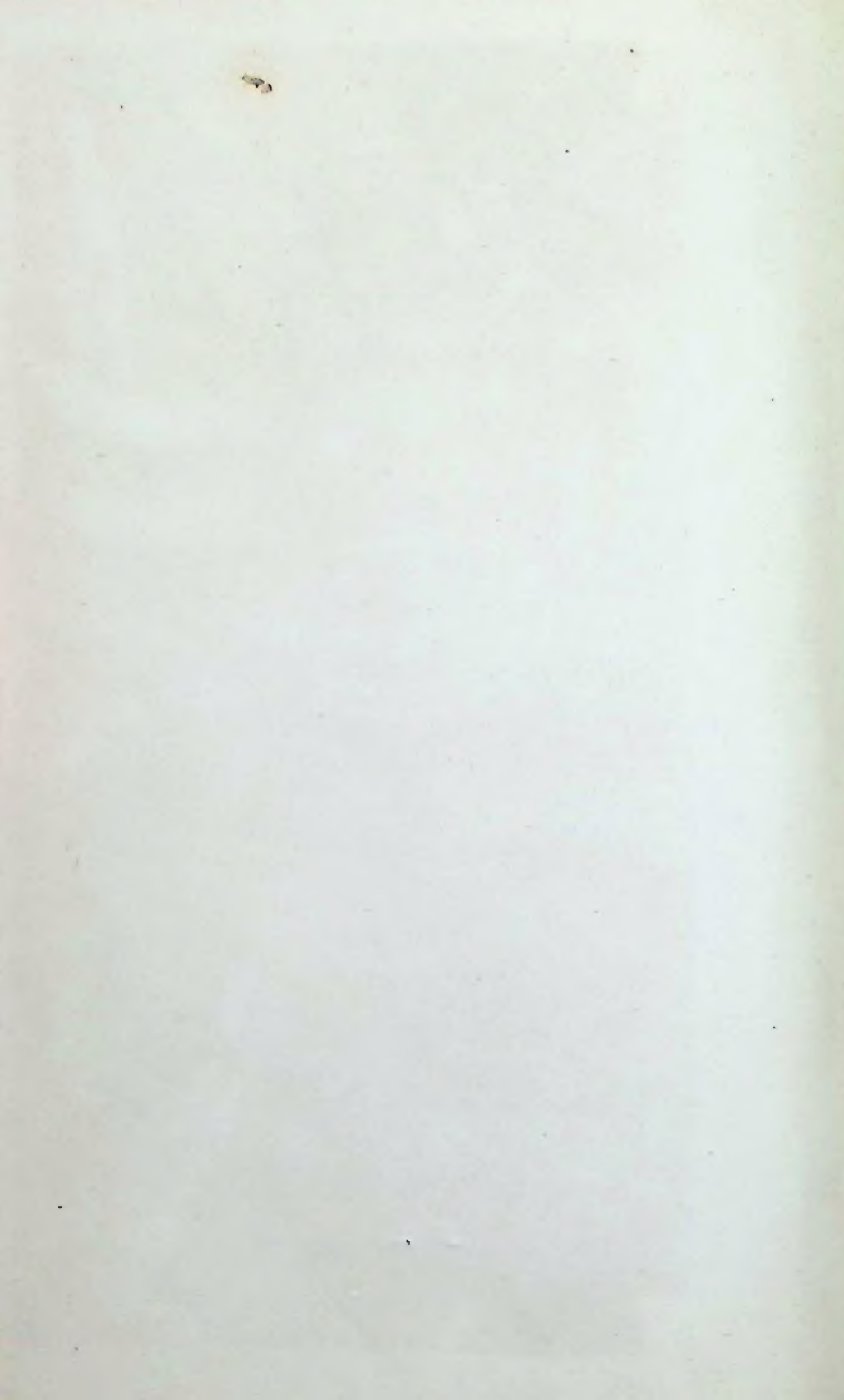
நூருண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி ?

(HOW TO LIVE HUNDRED YEARS ?)



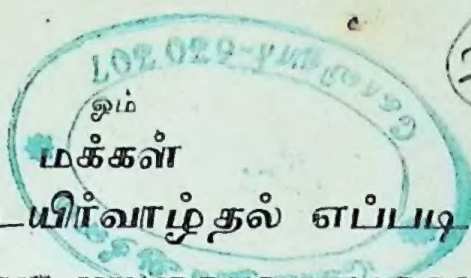
Acc. No: 2008  
R65 —

மறைமலையடிகள்



6-2

2008



நூருண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?  
(HOW TO LIVE HUNDRED YEARS?)

With an English Preface.

இது

பல்லாவரம்

பொதுநிலைக்கழக ஆசிரியர்

மறைத்திருவாளர் சுவாமி வேதாசலம் என்னும்

மறைமலையடிகளால்

(By SWAMI VEDACHALAM)

(Master of The Sacred Order of Love)

PALLAVARAM

இயற்றப்பட்டுப்

பல்லாவரத்திலுள்ள

தமது

திருமுருகன் அச்சுக்கூடத்தில்

(T. M. PRESS, PALLAVARAM.)

பதிப்பிடப்பட்டது.

February, 1933.

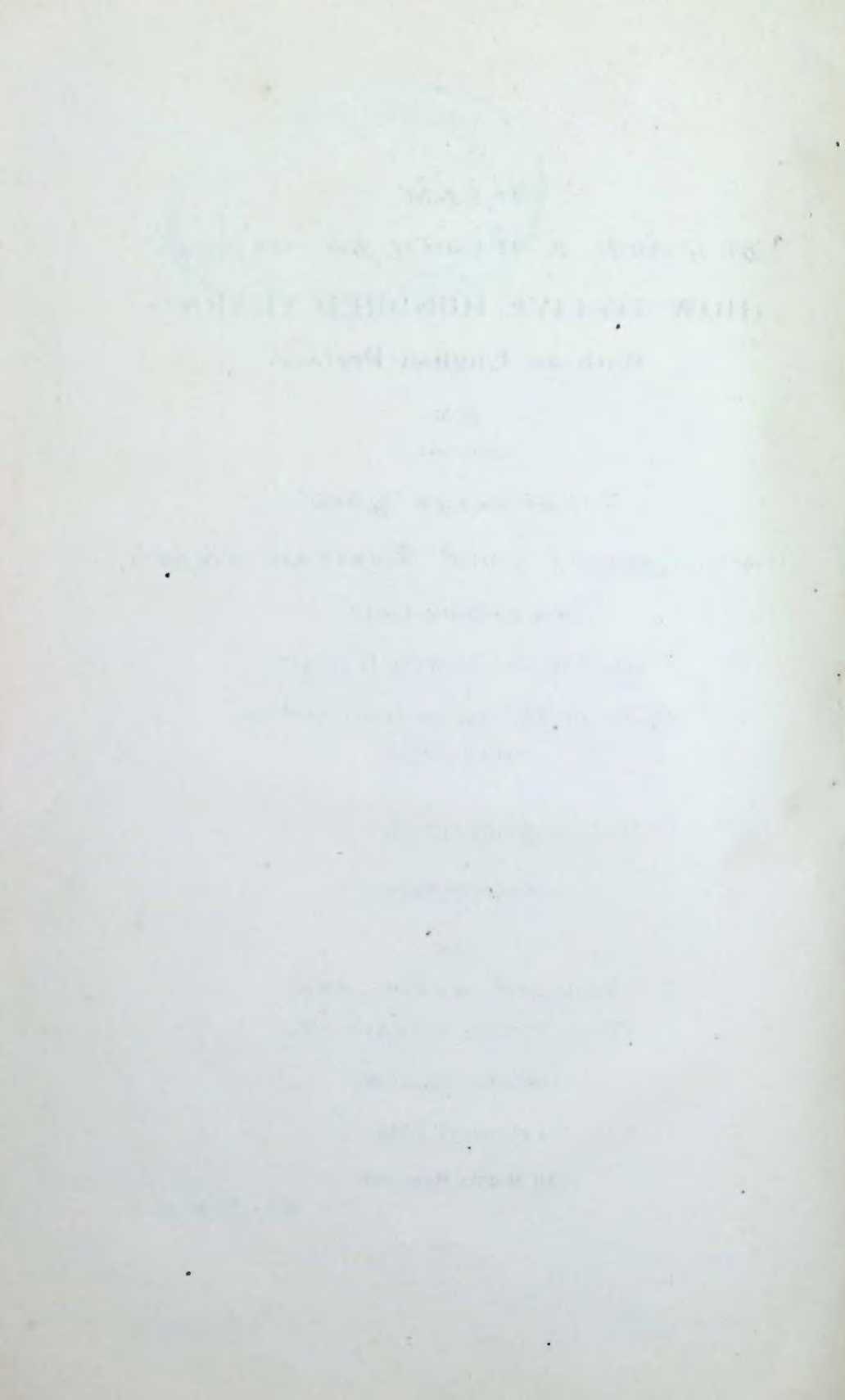
All Rights Reserved.

விலை ஐந்து ரூபர்.

1933

5/00







## ENGLISH PREFACE.

*"On a natural system of diet, old-age would be our last and our only malady; the term of our existence would be protracted; we should enjoy life and no longer preclude others from the enjoyment of it."*—

Poet Shelley in *"A Vindication of Natural Diet."*

The following second large work of mine (my first large work being "The Life and Times of St. Manickavachakar") in Tamil embodies the results of my careful study of Long Life problems, of my observations of symptoms in myself and in others in health and in disease, and of my experimental modes of living and methods of healing pursued continually for more than thirty years. Nothing but what has been found in all these thirty years to benefit others and myself is set down in the following pages. Before recommending to others what I read and thought about how to maintain a healthy life and how to restore it in cases where it was impaired, I tried them all on myself and my people undergoing of course considerable trouble and expending large sums of money all through, until I came to hit upon the very simple, natural, correct, inexpensive mode of leading and maintaining a healthy long life. Although it took me twenty-four years to complete this treatise owing to interruptions occasioned by my other literary, religious and historical works, yet it has gained in my long and varied experience, wide study and progressive thinking.

Here in India as elsewhere, it is generally believed that living long does not lie within the power of man. Most of the people in India attribute to the power of fate both a short life and a long one. Only a few hold to the view that man has infinite possibilities in store, if he would only care to exercise his will, and that, according as he energizes

it or leaves it dormant, does he either lengthen his life's duration or shorten it to a span. These few are mostly the adherents of the yoga system of philosophy. In ancient times not only in India but also in Greece, the followers of Kapila and Patanjali, and Pythagoras practised strict yogic modes of living and thinking and eventually enjoyed a long life extending to a hundred years and more.

But in recent times when the practice of yoga and therewith the natural ways of living and the loftier ways of thinking had the more fallen into disuse, as the people became more and more illiterate, ignorant and aggressively selfish indulging in animal passions and morbidly craving for unnatural foods and drinks, the human life also has become hideously short. Most horrible forms of disease have multiplied and great sufferings and countless premature deaths do occur. Still they pass unnoticed simply as inevitable occurrences. The yogic mode of living has even come to be looked upon as belonging exclusively to the ascetic few.

But, towards the end of the last century Saint Ramalinga in Southern India and Saint Ramakrishna and his great and illustrious disciple Swami Vivekananda in Northern India had, by their impressive teachings and thrilling lectures, revived the study and practice of Yoga to an appreciable degree and showed how all who are willing might share in the benefits of Yoga.

Still earlier in far-off countries Newton the great discoverer of scientific laws, struck deeply by the fact of the wonderfully long life led by some men—especially by Thomas Parr who lived 153 years, and Henry Jenkins 169, devoted his attention to a study of the habits and diets of the long lived persons and found out the great law existing between the purity and simplicity of the former and the long life of the latter. He then wrote a "luminous and eloquent essay" on Defence of Vegetable Regimen expounding the principles that underlie the perpetuation of life, and thus



gave a new impetus to the investigation of laws governing the length of human life. After the time of Newton, the question of clean food and its intimate relation to a healthy long life, touched the finer feelings of so great an angelic soul as the poet Shelley and so much excited his compassion for human and animal life that he promptly wrote a thoughtful, sound and brilliant essay called "A Vindication of Natural Diet" and disseminated his precious ideas all over the foreign countries.

From the time of Shelley this important subject began to engage the attention of many great scientists such as Louis Kuhne, Dr. A. Haig, Prof. Metchnikoff, Prof. Loeb, Dr. Albert Matthews, and Dr. J. H. Kellogg and of such great thinkers and philosophers as Prentice Mulford, Helen Wilmans, Harry Gaze and others. Dr. Haig's book on "Uric Acid" and Dr. Kellogg's "The New Dietetics" are really epoch-making works, inasmuch as they bring to clear light the hitherto hidden facts relating to food and life. The number of learned people who are greatly benefited by the teachings of these eminent authorities is daily increasing by tens and hundreds of thousands in foreign countries, while here in Southern India those who know even the names of these savants are extremely rare.

When this vital knowledge is in such a deplorable condition even among the English educated people of this country, is it to be wondered at for its being much more so among others who are almost illiterate and who only speak Tamil but know not either to read or write anything in it? That the increasing number of the English-educated persons should, after completing their university course, go hunting after posts in Government Offices and elsewhere, mostly not with any honourable intention but with an avidity to scrape up as much as they can the people's money, that they should vie with each other in spending it as much in adorning their females with costly diamond jewels and silk cloths of every high grade, as in other vain luxuries, that



they should take no thought of the poor suffering and prematurely dying millions in the country, of their language and religion and their social amelioration, is really a heart-rending spectacle.

It was this lamentable state of affairs that at first roused in me a feeling of boldness to lay out the limited sources of my income in the acquisition and propagation of knowledge pertaining to the science of health, although this to a certain extent interfered with my study of English, Tamil and Sanscrit literatures, of the different systems of philosophy and the different religions of the world. Even though the following work gives an elaborate treatment to health-subjects, yet it is not done in the cold light of purposeless materialistic science. On the other hand, ideas common to all religions and philosophies are brought in to enliven and ennoble the subject and I trust that, after reading it once, one would find his or her mind greatly refreshed and exalted.

A work of this kind is quite new to the Tamil people and it may even seem strange to many a seemingly religious person that it should give such an explicit treatment to such avoided subjects as those that concern sex-functions and birth-control. Perceiving the evil of concealing such vital matters from the knowledge of people, even women of high attainments, and even men of great religious distinctions have, in the foreign countries, come forward to speak and write on those subjects without any reserve. Marie Stopes' and E. A. Rout's deservedly famous writings are familiar instances in point. And there is not a greater and stronger upholder of the needs of birth-control than the illustrious Dean Inge of St. Paul's, nor is there a deeper and more logical thinker and exponent of the science of eugenics than Dr. F. C. S. Schiller of Oxford. "Eugenists believe" says Dean Inge "that unless civilisation is guided on scientific principles, it must come to ruin. We are ready to give up all our theories, if we can be proved to be in the wrong; but

we stand by scientific as against emotional or sentimental ethics" (Outspoken Essays, Second Series). And Dr. Schiller lays greater emphasis on this fact by affirming "However powerful, therefore, a society may be, and however great its resources, it is doomed if it so organizes itself as to breed the wrong sort of men and to favour the survival of the worthless at the expense of the more valuable" (Eugenics and Politics).

Ages ago our own country was not wanting in wise men who perceived the evil of indiscriminate procreation. St. Thirumoolar who existed in the 5th century A. D., not only speaks of what ought to be the right sort of sex-functions, but also indicates the conditions under which a limited number of choice offspring is producible. From this it must be clear that, in treating explicitly of sexual functions and birth-control methods, I have not done anything offensive against delicacy of taste but have simply voiced forth what the great men of the past and the present thought and said on the subject.

Another prominent feature of this work is its strong advocacy of nature-cure methods. If man can learn to make a proper use of air, light, heat, water and dwelling places, if he can live only upon such vegetable foods as contain all the elements required for the building up of his body, if he can keep clean the excretory organs without allowing the used-up matter to remain in them long, if he can fast occasionally so as to give rest to his over-wrought organ the stomach, if he can keep his blood free from impurities and contamination, and lastly if he can exercise his mind and body to an extent beneficent but not fatiguing, there is no reason why he should not live a healthy long life and why he should not abandon the use of medicines altogether. One who has acquired the habit of living according to the principles laid down in this book needs no longer fear either disease or untimely death. If, by unforeseen circumstances, anything goes wrong with him, all that he must



do is simply to adopt the simple, inexpensive and natural methods of healing shown in the last chapters of this book and the cure will positively follow as a matter of course. With these few words I send out this most useful work of mine for the benefit of the Tamil people and offer my humble prayer to God for having enabled me to complete it after so long.

THE SACRED ORDER OF LOVE, }  
*Pallavaram, 13th Feb. 1933.* }

VEDACHALAM.



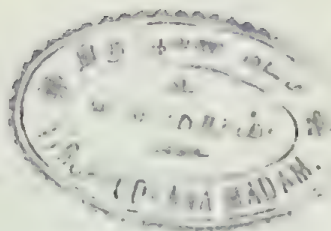


சுவாமி வேதாசலம்.



ஓம்

## முகவுரை



மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி? எனப்பெயரிய இந்நூலை இற்றைக்கு இருபத்துநான்கு ஆண்டுகளுக்குமுன் சென்மிய வைகாசியில் எழுதத் துவங்கினேம். சென்ற முப்பத் தோராண்டுகளாக எம்மால் நடத்தப்பட்டவரும் எமது ஞான சாகரம் என்னுந் தங்கள் வெளியீட்டின் ஐந்தாம் பதுமத்து முதலிதழிலே இதன் முதலத்தியாயமாகிய 'நீண்டவாழ்க்கை' என்பது வெளிவரத்தொடங்கியது. அவ்வைந்தாம் பதுமத்தின் மற்றையிதழ்களிலும், ஆறு, எழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்தாம் பது மங்களின் இடை இடையேயும் வெளியாகி வந்த இதன் மற்றை அத்தியாயங்கள், யோகசித்திரை, மனிதவசியம் என்னும் எம்முடைய ஏண்ணூல்களை அப்போது விரைந்து முடிக்க வேண்டியெழுந்த இடையூற்றால் அப்பத்தாம் பதுமத்தின் உ.க.- ஆம் இதழ்களில் வெளிவந்த அளவில்நிற்க, இந்நூலும் இடையே முடிவுபெறாது நிற்கலாயிற்று. அதுவரையில் வெளிவந்த இந் நூலின் பக்கங்கள் உகச ஆகும் இந்நூலுக்கு அப்போது இட ப் பட்டபெயரில் 'வருஷம்' என்னும் வடசொற் கலந்திருக்கின்றது. இந்நூல் முதன்முதல் எழுதத் துவங்கியஞான்று, வடசொற் கலப் பால் தமிழ்மொழிக்கு நேரும் பொல்லாங்கினை யாம் உணராதிருந் தமையாற் சிறிதேறக்குறைய இந்நூலின் முதல் நூறுபக்கங்களிற் சிற்சில வடசொற்கள் இடையிடையே கலந்துவிடலாயின.

ஞானசாகரப் பத்தாம் பதுமத்து கூ.ஆம் இதழில் நின்று போய இந்நூற்பகுதி மீண்டும் ஞானசாகரப் பதினேந்தாம் பது மத்து கூ.ஆம் இதழிலே துவக்கஞ் செய்யப்பட்டதே, சிறிதேறக் குறையத் தொடர்பாக அதன்கண்ணும், பதினாராம் பதுமத்து முதல் நான்கிதழ்களிலும் வெளியாகி, இப்போது அப்பதுமத்தின் இவ் ௫, ௬-ஆம் இதழ்களில் முடிவுபெறலாயிற்று. இடையிலே மாணிக்கவாசகர் வரலாறுங் காலமும் என்னும் பெரியநூலை ஞானசாகர ௧0-ஆம் பதுமத்தின் ௧0-ஆம் இதழிலிருந்து துவங்கி



வழாண்டுகள் பெரிதாராய்ந்தெழுதி, கச-ஆம் பதுமத்தின் ஈற்றில் முடிக்கவேண்டிய கட்டாயம்நேர்ந்தமையால், இந்நூல் சிறிதேறக் குறைய எட்டாண்டுகள் வரையில் இடையே எழுதப்படுதற்கு இடமில்லாமல் நின்றபோயது. என்றாலும், எல்லாம் வல்ல இறைவன்றிருவருளால் இப்பெருநூல் இருபத்துநான்கு ஆண்டு கட்டுப் பின்னரேனும் இப்போது இனிது முடிவுபெறலான மைக்கு, எரது புல்லியவணக்கம் எம்பெருமான் நிருவடிப் போதுகட்டு உரியதாகுக!

இந்நூலை முடித்தற்கு இத்தனைகாலஞ் சென்றதாயினும், இதற்கொல்லப்பட்ட பொருள்களையும் முறைகளையும்பற்றி யாம் ஓவாது ஆராய்ந்தபடிபாகவேயிருந்தேம். நோய் வராவகைகளையும் வந்தனோய் நீக்குமுறைகளையும் பற்றித் தமிழ் ஆங்கில வடமொழிகளிற் சான்றோர் எழுதிய உபரந்தநூல்கள் பற்பல வற்றை யாம் பயின்றறிந்தவளவில் நில்லாது, அவைதம்மையெல்லாம் எம்மிடத்தே செய்துபார்த்தும், எம்மைச் சார்ந்தாரிடத்தே செய்துபார்த்தும், அவற்றுள் எவை மிகச்சிறந்தனவாய்ச் செல்லில்லனவாய் எளிதிற்கெய்துபயன்பெறத்தக்கனவாய்த் தெளியப்பட்டனவோ அவைகளையே இந்நூலின்கண் வரைந்திருக்கின்றேம்.

இத்தகையதொரு பயன்சிறந்த உரைநூல் தமிழ் மொழிக்கண் இல்லாப் பெருங்குறையால், ஆண்பெண்பாலாரிற் பெரும் பகுதியினர் தமது வாழ்க்கையிற் பிழைமிக ஒழுகிப், பல்வகை நோய்களாலும் பொருட்செலவாலும் வறுமையாலும் பிடியுண்டு, தாம் ஆண்டு முதிர்முன்னரே இறந்தொழிவதல்லாமலுந், தம் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும், அவர்க்குப்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் எல்லாம் அங்ஙனமே பெருந்துன்பங்களுக்கு வழிவழி ஆளாகி மடிந்துபோகவுஞ் செய்துவிடுகின்றனர். தமிழ்மக்களின் துன்பம் மிகுந்த இக்குறுவாழ்க்கையைக் கண்டு எமதுள்ளத்தில் உண்டான இரக்கமே இந்நூலையியற்றி வெளியிடுமாறு எம்மைத் துண்டலாயிற்று. மக்கள்வாழ்க்கையைப் பற்றிய இந்நூலில், எந்தப்பகுதியையும் மறைத்தெழுதல் ஆகாமையாலும், அன்றி அங்ஙனம் மறைத்தெழுதினால், இன்றியமையாது தெரிந்து ஒழுகவேண்டிய முறைகள் விடப்பட்டு, அதனால் ஆண்பெண்

பாலாரை இஃது அறியாமையினின் றெடுக்க மாட்டாதார்ப்பய  
னின்றிக்கழியுமாதலாலும் 'ஆண்பென்சேர்க்கை,' 'மக்கட்பேறு'  
'கருவிலக்கு' முதலான பகுதிகளிற் சொல்லவேண்டுவன  
வெல்லாம் ஒருசிறிதும் மறையாமல் திறப்பாகவே வரைந்திருக்  
கின்றேம். மக்கள் வாழ்க்கையின் உயிர்நிலையாயுள்ள இச்சிறந்த  
பொருள்களைத் தெளித்து விளக்காது விடுதலால் வழிவழிப்  
பெருகும் பெருந்திங்களை நன்குணர்ந்தே, திருமூலர் முதலான  
நம் பண்டையாசிரியர்களும் இவைதம்மைத் தம்நூலில் மறையா  
தெடுத்து விளக்கி அறிவுறுத்திருக்கின்றனர். இஞ்ஞன்றை  
ஆங்கில அமெரிக்க ஆசிரியர்களிற் புசுழ்மிகப்படைத்த ஆட  
வரும் மகாரிருங்கூட இத்துறைகளில் மறைவு சிறிதுமின்றியே  
திறந்தெழுதிவருமாற்றை, இதற்குமுன்னுள்ள எமது ஆங்கில  
முகவுரையுள்ளும் எடுத்துப் பேசியிருக்கின்றேம். ஆதலால்,  
வாழ்க்கையின் மறைபொருள் தட்பங்கள் முற்றும், நோய்க்கேதும்  
இயற்கைமுறைகள் முற்றும் நன்கெடுத்து விளக்கும் இந்நூல்  
ஆண்பென்பாலார் இருதிறத்தினர்க்கும் பெரிது பயன்பட்டு  
அவரை நீடினிது வாழ்விக்கும் என்னும் நம்பிக்கை மிகுதியும்  
உடையேம்.

இந்நூலின் முற்பகுதியில் விரவியிருக்குஞ் சிற்சில வட  
சொற்களையும் இதன் இரண்டாம் பதிப்பின்கட் களைந்து விடு  
தற்குத்திருவருள் விரைவிற் கூட்டுவதாக!

பல்லாவரம்,  
பொதுநிலைக்கழக நிலையம்,  
திருவள்ளூர் ஆண்டு, ௧௯௬௩,  
மாசித்திங்கள், ௩-ஆம் நாள்.

மறைமலையடிகள்.

## இந் நூற்பொருளடக்கம்

	பக்கம்.
முதல் அத்தியாயம் நீண்டவாழ்க்கை	க
இரண்டாம் ,, பிராணவாயு	க0
மூன்றாம் ,, பிராணவாயு அப்பியாசம்	உரு
நான்காம் ,, அக்கினி	நக
ஐந்தாம் ,, பிரகாசம்	சக
ஆறாம் ,, நிறம்	ருச
*ஏழாம் ,, நீர்நிலைகள்	எஅ
எட்டாம் ,, குடிநீர்	க0
ஒன்பதாம் ,, குளிநீர்	க0ரு
பத்தாம் ,, விலம்	ககக
பதினோராம் ,, உழவு	கநக
பன்னிரண்டாம் ,, உணவு	கசக
பதின்மூன்றாம் ,, பொருத்தா உணவுகள்	கருச
பதினான்காம் ,, பொருத்தா உணவுகள்-தொடர்ச்சி	கள0
பதினைந்தாம் ,, ஆண்பெண் சேர்க்கை	கஅஉ
பதினாறாம் ,, இன்பமுக்கருவும்	உஉ0
பதினேழாம் ,, மக்கட்பேறு	உசக
பதினெட்டாம் ,, தாயின்மனநிலையுங்கருவின் அமைப்பும்	உசச
பத்தொன்பதாம் ,, மகப்பேறும் மகவளர்ப்பும்	உஅரு
இருபதாம் ,, கருவிலச்சு	நஉஉ
இருபத்தோராம் ,, நோய் இல்லா நீண்டவாழ்க்கை	நசக
இருபத்திரண்டாம் ,, மனநிலையும் நீண்டவாழ்க்கையும்	சசஉ

\* ஏழாம் அத்தியாயம் எனற்பாலது எட்டாம் அத்தியாயம் என நூலுக்குட் பிழைபட அச்சாய்விட்டது. இங்கிருந்து ஒன்பதாம் அத்தியாயத்தை எட்டாம் அத்தியாயம் என்றும் பத்தை ஒன்பது என்றும் முடியத்திருத்திக்கொள்க.



உ  
திருச்சிற்றம்பலம்

## மக்கள் நூறு ஆண்டு உயிர் வாழ்தல் எப்படி?

முதல் அத்தியாயம்.

நீண்ட வாழ்க்கை.

“எண்ணரிய பிறவிதனின் மானிடப்பிறவிதான்யாதினும் அரிதரிதுகான்” என்ற ஆன்றோர் திருவாக்கின்படி இந்த மனிதப்பிறவியைக் காட்டினுஞ் சிறந்தது வேறில்லை. கடவுளாலே இந்த உலகத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கின்ற எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவித்தற்கும், நமது அறிவை வளரச்செய்து அவ்வறிவின் ஒளியாலே நம்மைப் படைத்த அவ்வெல்லாம்வல்ல கடவுளின் திருவருட் பேரின்பக்கடலில் முழுகி என்றும் அழியாப் பேரின்பத்தை அனுபவித்து இருத்தற்கும் சாதனமாயிருப்பது இந்த மனிதப்பிறவியே யாம். இந்த மண்ணுலகத்தில் அளவின்றிப் பெருகியிருக்கின்ற பலவகையான இன்பங்களையும் அனுபவிக்க அறியாமல், இன்பம் அல்லாதவற்றை இன்பமாகப் பிழிவினைந்து அவற்றை அனுபவிக்கப் புகுந்து இம்மனிதப்பிறவியை இழந்தோரும் இழக்கின்றோரும் இழப்போருங் கடல் மணலை அளவிடினும் அளவிடப்படார்! மண்ணுலக இன்பத்தை உள்ளபடி அறிந்து சுகம்பெறாது உயிர் இழந்தோர் விண்ணுலக இன்பத்தையும் இழந்து, அதற்கும்மேற்பட்ட கடவுளின் திருவருளின்பத்தையும் இழந்து விடுகின்றனர்! இது மாத்திரமா? தாங் கெடுவதல்லாமலுந் தம்மைச்சேர்ந்த மனைவி, மக்கள், உற்றார், உறவினர், நண்பர் முதலியோரையும் கெடுத்து விடுகின்றனர்! எப்படி

பொயில், சரீரத்தின் கண் உள்ள எலும்பு, தேதால், நரம்பு, மயிரிசும், இரத்தம் முதலான கருவிகள் செவ்வையான நிலைப்பையில் இருந்தால், அச்சரீரத்தின் உள்கின்ற உலாவுகின்ற உயிரின் நிலைவரன் பரிசுத்தமான நிலைபிவிருந்தால். ஓருவன் சிறிதேறக்குறைபு தூய வருகம் உயிரோடிருத்தல் திண்ணம். இப்படி பல்லாமல் இவை நிலைபிறழ்ந்து போனால் இவன் சிறு பருவத்திலேயே உயிர் துறக்கின்றான். உடம்பிலுள்ள கருவிகள் சீர் குலைந்துபோனது சொரியாமல், அல்லதுதெரிந்தாலும் அதனை பின்விளையுந் தீமை இன்னதென்று பகுத்தறிபாமல் ஓருவன் ஒரு பெண்ணை மணங்கொண்டு கொள்வானானால், இவன் கலந்துசேர்க்கையால் அப்பெண்ணின் உடம்பையும் உயிரையும் நிலைகுலைத்துச் செல்கிறான். இவ்வாறு இவனும் இவளும் நிலை குலைந்து திற்துள் சமயத்தில் இவர்கட்குப் பிள்ளை பிறங்கால், அதுதான் அந்தப் பிள்ளையின் உடம்பும் உயிருஞ் சீர்கெட்ட நிலையடைந்து, பலவகை தோய்க்கும் ஆளாய்க், குழந்தைப் பருவத்திலோ, அதுகவறினால் பாலப் பருவத்திலோ, அது வுந் கவறினால் வாலியப் பருவத்திலோ மரணமடைகின்றது. இவ்வாறு பிள்ளையுந் துன்புறு இறக்க, இப்பிள்ளையைப் பெற்றருந் துன்புற்று இறக்க. இவர்களைச் சேர்க்க உறார், உறவினர், கண்பர் என்னும் இவ்வெல்லாம் மனவிபாகுலம் அடைகின்றனர். மனவிபாகுலம் அடைபடுவது அவர்கள் உடம்பின் உள் ஒங்கின்ற இரத்தம் விசுப்பாந் எல்லாக் கருவிகளும் நிலை கெடுகின்றன. ஆகவே, அவர்களுந் சுருமிழ்ந்து அகால மரணம் அடைகின்றனர். கலப்பாலி ணுள்ளே குற்றின சிறு பிரைத்துளியானது அப்பால் முழுவதையும் மாறுபடுத்திக் தயிராக்குதல்போலச், சுத்த சுக வாழ்க்கையுடைய மக்கள் நடுவிலே ஒருவன் அடைந்தசீர்கேடானது அம்மக்கள் எல்லாரையும் சீர்கெடப் பண்ணும் ஆற்றலுள்ளதா நிருக்கின்றது. ஆகையால், தான் கெடுவ

தல்லாமலும் தன்னுற் பிறர் கெடுவதையும் உணர்ந்து ஒவ்வொருவனும் தன்னுயிரையும் உயிர்மையையும் சுத்த சுகநிலையில் வைத்து. அதனுற்றன் ஆயுளை நீளச்செய்து, அமோக திடசூத்திரமான மக்களைப் பெற்றுப், பலர்க்கும் உபகாரியாய் இவ்வுலக இன்பங்களை முற்றவும் அனுபவித்துப் பின்வரின் திருவருட்பேரின்ப நிலைபை அடையவேண்டுமென்று இம்மக்கள் பிறவி பெற்றதற்குப் பயனுமன்றோ?

ஆனால், மனிதர் நூறு வயதுவரையில் திடசூரிதத்தோடும் உயிர்வாழ்தல் கூடுமோ என்று சிலர்க்கு ஆசங்கை நோன்றலாம். சிறு பருவத்திலேயே காணலுக்கு இரையாகும் இக்காலத்தார் பலர்க்கு இது புதுமையாய்க் தோன்றினும், வயது முதிர்ந்த சிலரிடம் இதைப்பற்றிக் கேட்டால், இது முன்னொல்லாம் மிகவுஞ் சாமானியமாயிருந்த தென்பது புலப்பதும். எத்தனையோ பெயர் நூறுவயது வரையில் உயிரோடிருந்தார்கள்; இப்போதும் நூறுவயதுள்ள முதியோர் பலரைக் காணலாம்; நூறு வயதுக்கு மேற்படின் உயிர்வாழ்வதையுங் காணலாம். அமெரிக்காதேசத்தில் நூறுவயதும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட வயதும் உள்ள முதியோர் பலர்சேர்ந்து ஒருசபை வைத்திருப்பதாக நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறோம். மனிதருடைய ஆயுள் நீண்டதை அனுபவமாக அறிந்து நூல் எழுதின ஜேம்ஸ் ஈஸ்டன் என்பார் ஒருவர் நூறுவயதும் அதற்குமேலும் உயிர் வாழ்ந்த ஆயிரத்து எழுநூற்றுப் பன்னிரண்டு பெயரைப் பற்றி விவரங்கள் தெரிவித்திருக்கின்றார்.

ஜோநாதன் ஹதா என்னும் ஆங்கிலதுரைமகன் ஒருவர் நூற்றுமூப்பத்தொரு வருஷம் உயிர் வாழ்ந்தனராம். அவர் ஐந்துமுறை கல்பாணஞ்செய்து ஏழுபிள்ளைகளையும், இருபத்துநான்கு பேரப் பிள்ளைகளையும், நூற்று நூற்பது பேரப் பிள்ளைகளின் பிள்ளைகளையும் விட்டு இறந்தனராம்.

தாமஸ்பார் என்னும் மற்றுமோர் ஆங்கிலேயர் நூற்று அறுபத்திரண்டு வருஷம் உயிரோ டிருந்தனராம். இவர் தமக்கு நூற்றிருபதாவது வயதிலே இரண்டாவது விவாகம் செய்து கொண்டனராம். ராபர்ட் ஜென்கின்ஸ் என்னும் வேறொரு துரைமகன் நூற்றைம்பது வயதுவரையில் உயிர் வாழ்ந்தனரென்றும், நூற்று நூற்பது வயதுகாறும் வயலில் உழவுவேலை செய்தன ரென்றும் அறிகின்றோம். பிராஞ்சு தேசத்தில் ஷென்ஸி அபலவா என்னும் துரைமகன் ஒருத்தி நூற்றெண்பது வயது உயிரோடு இருந்த தல்லாமலும், தன் வயது முடிவுவரையில் தன் வீட்டு வேலை முழுதுள் தானே பார்த்துவந்தனளாம். இவ்வாறே இன்னும் நெடுநாள் உயிரோடிருந்தோர் பெபர்களைக் குறிப்பிடப் புகுந்தால், இது மிகவும் விரியுமாதலால் இங்கே எடுத்துக் காட்டிய பெபர்களை, நாம் சொல்வது உண்மை யென்பதும், அது வெறுஞ் சொல்லாய்ப் போகாமல் இன்னும் அனுபவத்தில் உள்ள தென்பதும் சிலேசிறுத்துதற்குப் போதுமானவைபாம்.

இன்னும், முன்னமே பலவகைபால் தமது உடம்பைச் சீரழித்து அழிந்துபோம் சிலைபி விருக்கும் பெரும்பாலார், அவ்வழியினின்றும் தப்பித் தவது தேகத்தைத் திடம் பெறச்செய்து நீண்டநாள் உயிர் வாழ்தற்கு வழிகள் உண்டோ இல்லையோ என்று சந்தேகித்துத் திசைப்படையலாம். உண்மையாக நோக்குங்கால் அவர்கள் அவ்வாறு திசைப்படையக் காரணமில்லை யென்று எமக்குக்கேதோன்றுகின்றது. ஐரோப்பியர் ஒருவர் காமம் குடி முதலிய தீய வழிகளிலே நுழைந்து நாற்பத்தேழு நாற்பத்தெட்டு வயதுகாறும் தம் உடம்பை மிகவும் சிலேகுலைபச்செய்து இறுதிக்காலத்தை எதிர் பார்த்திருக்குஞ் சமயத்தில் ஒரு வித்துவானாலே தேகத்தைத் திடப்படுத்தும் வகையறிவித்தேழு



தப்பட்ட புத்தகம் ஒன்று அவர் கையிற் கிட்டியது. அப் புத்தகத்தைப் படித்த நிமிஷம் தொடங்கி அவ்வைரோப் பிபர் தம் தீய ஒழுக்கங்களைபெல்லாம் அறவே விட்டு, அப் புத்தகத்திற் சொல்லப்பட்ட முறைகளை எல்லாம் வழுவாது அனுட்டிக்கத் தலைப்பட்டார். அது முதல் அவர் தேகம் மறுபடியும் திருத்தம் அடைந்து இறுகி நோய் முதலான எவ்வகைக் குற்றங்களும் அணுகப் பெறாமலும், அணுகினாலும் அவை நெடுநாள் நில்லாமலும் சுகமாக நீண்டகாலம் வாழ்ந்தனராம். இதைப்போன்ற உதாரணங்கள் இன்னும் எத்தனையோ உண்டு. ஆகையால், வயது முதிர்ந்து தேகம் தளர்ந்தநிலைக்கு வந்தாலும், அதுபற்றி மனக்கிளர்ச்சி குறையாமல் இந்தப் புத்தகத்தில் நம்மாற்சொல்லப்படும் முறைகளை வழுவாது பின்பற்றி வருவார்களானால் திரும்பவும் தமது தேகத்தைத் திடம்பெறச் செய்து எல்லாமக்களும் இனிது வாழ்வென்பது தின்னம்.

இது கொண்டு சிலர் வேறு விதமாகவும் நினைக்கக் கூடும். வயது முதிர்ந்த பிறகும் தேகத்தைத் திடம்பெறச் செய்தல் கூடுமாதலால், இளம் பிராயத்தில் நாம் விரும்பியபடி காமங், கட்டுகுடி முதலிபவற்றை வேண்டுமட்டும் அனுபவித்து அதன்பிறகு தேகத்தை வலிவுசெய்ய முயலலாம் என்றால், அப்படி எண்ணுபவர்கள் அந்தோ மோசம் போவார்கள்! ஒருவருடைய உடம்பின்நிலை மற்றொருவர் உடம்பின் நிலையைப்போல் இராது. காமங் கட்டுகுடி முதலிப தீயதுகைகளில் முழுகியுஞ் சிலருடம்பு முற்றும் வலிவு குன்றாமலிருக்கும்; சிலருடம்பு அக் துறைகளிற் புகுந்த மாத்திரத்தினாலே அவற்றின் வேகம் பொருமல் அக்கணமே அழியினும் அழியும். சிலருடம்பு முதலில் அவ்வேகத்தைத் தாங்குவதுபோற் காட்டிப் பின்சகுதியிலே அது தாங்கமாட்டாமல் அழியினும் அழியும். ஆதலால், ஒருவன்

நான் சரியாக நிலையைத் தானே திண்ணமாக அறிந்து கொள்வது அரிதினும் அரிதாகும்! என்னதான் தீய நெறியில் நான் ஒழுகினாலும், என் உடம்பு சிறிதுந் தளராது என்று உறுதியாய்ச் சொல்ல எவனுக்கும் நாவெழாது. ஏனெனில், அங்ஙனஞ் சொல்லிய சிலர் தாமறியாமற் சடுதியிலே மரணமடைந்ததை சிதரிசனமாகக் கண்டிருக்கின்றோம். வழியிற் செல்லும் போதே ஏது காரணமு மின்றித் திடீரெனக் கிழிவிழுந்து இறந்தோர் எத்தனை! நியாயஸ்தலங்களில் நிதி விசாரணை செய்துகொண்டிருக்கும் போதே உயிர் துறந்தோர் எத்தனை! முதல் நாள் இரவு உறங்கப் போய் படுக்கையிற் கிடந்து, பின்னால் அதிவிருந்து எழாமற் பிணமாகிவிட்டோர் எத்தனை! உணவுகொள்ளப் போயிருந்து ஓர் பிடியாண்டு பின்னொருபிடியும் உண்ணாது மாண்டோர் எத்தனை! இவைகளைப்பெல்லாம் சிந்திக்கும்போது,

“உறங்குவது போலுஞ் சாக்காடு உறங்கி

விழிப்பது போலும் பிறப்பு” என்றும்

“புன்னுவிமேல் நீர்போல் நிலையாமை யென்றெண்ணி

இன்னிரியே செய்க அறவினை”

என்றும் மக்கள் வாழ்க்கையின் நிலையாமையைச் சொல்லிய நிருவாக்துகள் உண்ணாமையே யென்பது தோன்றவில்லையா?

அப்படியானால் நாம் நீண்ட நாள் உயிர்வாழ முயல்வது பிரயோசனமன்றாய் முடியுமே யென்றால் சடுதியிலே மரணம் நேரித்தாலும் அம்மரணத்திற்குக் காரணமாய் முன்னமே ஒருவனாற் செய்யப்பட்ட தீய செயல்களும் ஒழுங்கின்மையும் பலவாயிருக்கும். அவற்றை அவன் அறிந்து விலக்க முயலாமல் நாம் என்றும் இப்படியே யிருப்போமென்று எண்ணிக், தான் முன் செய்தவற்றையே பின்னுஞ் செய்துவருவானாயின், தன்னை யறியாமலே தான் சடுதியில் மரணத்திற்கு உள்ளாகுவான். ஆகையால், ஒவ்வொருவருந் தமது சிறு பருவம் முதற் கொண்டே நற் செயல்

களைச் செய்து ஒழுங்குகவறாமல் நடந்து வருவார்களானால் அப்படி அவர்கள் அகாலமரணத்திற்கு உள்ளாகச் சிடிவங்காரணமேயில்லை. நீண்டகாலம் உயிரோடிருந்துவரும் முதியோர் அனுபவமும் இதற்கு ஒத்ததாகவே யிருக்கின்றது.

அவ்வாறானால் நம்முடைய செயலாகவல்லாமல், இடி, தின்னல், மழை, தீ, நில அதிர்ச்சி, பாம்பு, புலி, முதலிய மற்றவைப் பொருள்களாலும் எதிர்பாராத அகாலமரணம் சிகழக்காண்கின்றோம் ஆதலால் இதனை எவ்வாறு விலக்கக் கூடுமென்றால், நற்செயலும் நற்சிந்தையும் உடையராய் நடந்து, உண்ணல், தின்னல், அருந்தல், உறங்கல், உடுத்தல் முதலியன வெல்லாம் ஒழுங்காகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கும்படி கைக்கொண்டு வருவார்களானால், அப்படிப்பட்ட வினிதர் அறிவு, இவ்வுலகத்தையெல்லாம் வைத்து நடத்தி வருகின்ற கடவுளின் திருவருட் பிரகாசத்தில் இயற்கை யாகவே அழுந்தி நிற்கும். அங்ஙனம் அருட்பிரகாசத்தில் அழுந்தி நிற்கும் அறிவிலே, பின்வரப்போகும் உற்பாதங்கள் அவசியம் முன்னே விளங்கிக்கோன்றும். இதற்கு “ண்மையான உதாரணங்கள் கணக்கில்லாமல் மிகுந்திருக்கின்றன. சில வருஷங்களின் முன் மதுரையில் ஒருதுறை மகனார் மீனாட்சி அம்மைபிடத்தில் அளவில்லாத அன்புடை யராயும் சுத்த சித்தனாயுடையராயும் இருந்தார். அவர் ஓரிரவு கூடம் மக்கள் மனைவியரொடு தமது வீட்டின் மேன்மாளிகையில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது, அற்புத உருவத் தொடுங் கூடிய ஒரு சிறுபெண் வந்து ‘இந்த மேன்மாளிகை இடிந்து விழப்போகின்றது, நீ நின் மனைவிமக்களோடுங் கீழ் இறங்கிப்போ, என்று சொல்லிக் கையைப் பிடித்திழுப்பதாகக் கனவுகண்டு, உடனே அத்துரை மகனார் விழித்தெழுந்து எல்லாருமாய்க் கீழ் இறங்கி அப்புறம்போன அந்த சிறிஷமே அம்மாளிகை இடிந்து விழுந்தது. அவர்கள் எல்லாரும் தப்பிப் பிழைத்தார்கள்.

இனி, எம்முடைய அனுபவத்தில் இப்படி நேர்ந்து வரும் சம்பவங்கள் பலஉண்டு. ஒருமுறை யாம் பலமனேரி யென்னும் ஊரிற் குறுங்காட்டின் நடுவிலுள்ள பங்களா ஒன்றிற் றங்கியிருக்கும்படி நேர்ந்தது. ஒருநாள் இரவு அதில் யாம்படித்து உறங்குகையில் ஒரு பாம்பு வந்து எமது கையிற் கௌவுவதாகக் கனவுகண்டு, சடுதியில் விழித்துப் பார்க்கையில், உண்மையாகவே ஒரு கரும்பாம்பு எமது வலதுகை மேற்புறத்தைக் கௌவிப் பல்லை அழுத்தும் நிலை யிலிருந்தது. உடனே அதனைத்தப்பி அப்புறம் எழுந்து போய் உயிர் பிழைத்தேம். மற்றொருமுறை திருநெல்வேலி யில் தக்கார்பலரோடு நல் விஷயங்கள் பேசிக்கொண்டு ஒரு வீட்டின் சுவர்ப் புறத்தே சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தேம். அவ்வாறிருக்கையில், அந்தச் சுவரின் அடியில் ஒருதேள் இருப்பதாக எமக்குச் சடுதியில் ஒரு நினைவு தோன்றிற்று; உடனே பேச்சைகிறுத்தி அப்புறம் நகர்ந்து திரும்பிப் பார்க்கையில் பெரிய கருந்தேள் ஒன்று எமக்குப்பின்னே இருந்தது; அதற்குந் திருவருளுதனியால் தப்பிப்பிழைத்தேம். இப்படியாம் தப்பிப்பிழைத்து வருகின்ற சம்பவங்கள் பல உண்டு. உவ்றையெல்லாம் இங்கு விரித்தெழுதல் அவசியமன்று. இவ்வாறே மற்றையோர் பலர்க்குந் தீர்க்க தரிசனங்கள் தோன்றிப் பிழைப்பித்திருக்கின்றன. ஆகையால், நம்மை இவைபோன்ற அபாயங்களினின்றும் விடுவித்துப் பாதுகாப்பதற்கு எல்லாம் வல்ல இறைவன் திருவருளானது காத்துக்கொண் டிருக்கின்றது. ஆகவே, நாம் செய்யவேண்டுங் கடமைகளை வழுவாது செய்துவருதலுடன், இறைவன் திருவருள் நம்மைப் பாதுகாத்து வருகின்றது என்னும் ஒரு முழு நம்பிக்கையும் நமக்கு இடையறாது உண்டாகுமானால், நாம் சடுதியில்வரும் அபாய சம்பவங்களுக்கு அவசியம் தப்பிப் பிழைப்போமென்பது திண்ணம்.



அவ்வாறானால் எல்லாருள்ளும்பிறந்து உணர்ந்தி வருகின்ற திருவருளானது சிலர்க்கு மட்டும் பின்வரும் இரண்டோ முன்னறிவித்தாலும், பலர்க்கு அவ்வாறு அறிவியாததும் ஏன் எனின், எல்லாருள்ளும் அத்திருவருள் ஒளி விளங்கிக்கொண் டிருந்தாலும், சிலர் மட்டும் அதனைத் திரும்பிப் பார்க்கின்றார்கள், பலர் அதனைத் திரும்பிப்பார்க்கின்றார்களில்லை. ஞாயிற்றி னொளிமுன்னே சுண்ணில்லாத குருடர் காடோறும் இருந்தாலும் அதனை அவர் காணமாட்டார். கண்ணுடையவர்களே அதனைக்கண்டு பயனடைவார்கள். அதுபோல, மசகநிற் பெருப்பாலார் உள்ளொளி ஒன்றிருக்கின்ற தென்முக நின்றையாமற், பிறரை ஏமாற்றிப் பொருள் தொகுப்பதிலும், காமங் கட்டுகுடி முதலான தீயவொழுக்கங்களைத் தழுவவதிலுஞ், சோம்பலுற்றுக் கிடப்பதிலும், தீய செய்திகளையே நினைப்பதிலும் தமது உணர்வைக் கழியவிடுகின்றாராதலால், அவர்களது அகக்கண் குருட்பட்டு அவ்வுள்ளொளியைக் காணாது போகின்றது. தம்முடைய நினைவுஞ் செயலும் தீயநெறியிற் செல்லாமல் அடக்கி, உன்நின்ற அறிவொளியை நோக்க முயன்று வருபவர்களுக்கு அகக்கண் திறக்குமாதலால், அவர்கள் அதன் உதவியாற் பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளை முன்னே உணர்ந்து இனிது வாழ்வார்கள். இவ் வகக்கண்ணைத் திறப்பதற்குச் செய்ய வேண்டும் பழக்கங்களை இந்நூலின் பிற்பாகத்தில் விளக்கிக் காட்டுவாம்.

இனி, நீண்டநாள் உயிர்வாழ்ந் திருத்தற்குக் கைப்பற்ற வேண்டிய முறைகள் உடம்பைப் பற்றியனவும் உயிரைப் பற்றியனவும் என இரண்டுவகை உண்டு. அவற்றுள் முந்தியது உடம்பைப் பற்றிய முறையாதலால், அம்முறையுள் முதல் நிற்பதான பிராணவாயுவைப் பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்திற் பேசப்போகின்றாம்.

## இரண்டாம் அத்தியாயம்

பிரணவாயு: உயிர்க்காற்று.

நாம் இந்த உலகத்தில் நெடுங்காலம் உயிர்வாழ வேண்டுமா எனல் நமது உடம்பிற்கு இன்றியமையாத வேண்டிய நுகர் பொருள்களைத் தருதல்வேண்டும். அவை எல்லாவற்றிலும் மிகச்சிறந்தது பிரணவாயுவே யாகும். தண்ணீர் அருந்தாமலும், சோறு உண்ணாமலும், வேறு தின்பண்புங்கள் உட்கொள்ளாமலும் மக்களும் மற்ற உயிர்களும் படைநாள் உயிரோ டிருக்கக்கூடும். ஆனால், உயிர்க்காற்று இல்லாமலோ எந்தஉயிரும் அமைதிபெடங்கூட உயிரோடிருக்க முடியாது. உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டிய முதற்பொருள்கள் எவ்வளவுமே பிரணவாயுளிலேயே இருக்கின்றன. மற்றெரு விஷயமே உட்கொள்ளாமல் உயிர்க்காற்றை மட்டும் உணவாகக்கொண்டு எத்தனையோ கோடி உயிர்கள் உயிர் வாழ்ந்து வருகின்றன. தவ் முயற்சியில் முதிர்ச்சி பெற்ற துறவிகள் காற்றை உணவாக உட்கொண்டு உயிரோடிருத்தலை நாம் பன்முறையுங் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம் அன்றோ? நல்லபாம்பானது வேறு இரை தின்னாமற் காற்றை மட்டும் உட்கொண்டு ஆறு திங்களுக்குமேல் உயிரோடிருத்த திறம் யாம் எத்தனையோ முறை கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். இவ் வுண்மைகளை நோக்குங்கால் உயிர்க்காற்றை நமது உயிர்வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத தென்பது இனிது விளங்குகின்றது.

ஆனால், நம்மவர்களிற் பெரும்பாலார் உயிர்க்காற்றின் சிறப்பையும், அது நமது உடம்பிற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாத தென்பதையும் அதை எந்தவகைபாற் பயன்

படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டு மென்பதையும் அறிந்துகொள் ளாமற் பலவகைப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகி முதிரா முன் னசே இறந்துபோகின்றார்கள். நரைசுரலைப்பற்றிய நோய் களும், மார்புநோயுஞ் செரியாமையும், ஈனாயிருமலும், இன் னும் இவைபோன்ற கொடிய நோய்களும் உயிர்க்காற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வகை அறியாதவர்களுக்கு வரு கின்றன. இந் நோய்களால் எத்தனைகோடி மக்கள் மாண்டு போனார்கள்! யாரும் உயிர்க்காற்றை எட்டும் நன்றாகப் பயன் படுத்தி வருவார்களானால், அவர்கள் தூய நல்லுடம்பு உடையவர்களாகி அளவில் காலம் உயிர்வாழ்ந் திருப்ப ரென்பது திண்ணம்.

நாகரிகம் மிகுந்து வருவதாகச் சொல்லப்படும் இக்கா லத்தில் மக்கள் செய்துவரும்செய்கைகள் எல்லாம் பெரும் பாலும் உலக இயற்கைக்கு மாறுபட்டு வருகின்றன. இப் படி இவர்கள் செய்கை மாறுபட்டு வருதலினால்தான் இவர் சன் காலங்குறுகிப் பலவகைப் பிணிகளுக்கும்ஆளாகி மாண்டு போகின்றனர். ஆனால், பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன் நம்முன்னோர்கள் மரங்கள்மேற் கட்டிய குடிசைகளினும், மரப்பொந்துகளினும், மலைக்குகைகளினும் உறைந்துகொண்டு, காய் சளி கிழங்குகளை உணவாக அருந்தியும், அருவி நீர் ஊற்றுநீர் பருகியும், வெயிலிற் திரிந்தும், மழையில் நனைந்தும், தூயகாற்றை இழுத்தும் உயிர்வாழ்ந்த காலத் தில், அவர்கள் எவ்வகைப்பட்ட நோயும் இலராய் நெடுங் காலம் உயிர்பிழைத் திருந்தனர். இங்ஙனம் உலக இயற் கைக்குப் பொருந்த வாழ்க்கை செலுத்திய அவர்களது உடம்பு காழ்போல் வலிவடைந்து, உடல்வலி மனவலி யுள்ள மக்களை ஈன்றன. அம்முன்னோர் கால்வழியில் வந்தவ ரான நாமோ அவ்வியற்கையினின்றும் வழுவி, அதற்குமுற் றும் மாறான வழிகளிற் காலங்கழித்து வருகின்றோம்.



நம்முன்னோர் இருந்த இடங்கள் ஆன்நெருக்கம் இல்லாத பாதிகளும், மலைகளும், பாலைவனங்களும் கடற்கரைகளையாவதல்லால், அவர்கள் அங்கே தூயதாயுள்ள உயிர்க்காற்றை உள்வாங்கிமுத்து வந்தார்கள்; இப்போது நாமெல்லாம் இருக்கும் இடங்கள் ஆன்நெருக்கம் உள்ளனவாய் இண்டும் பொந்தும் சகதியும் அழுக்கும் நிறைந்து, இடைவெளி முழுதும் அழுக்கைச் செய்திருக்கலால் நாம் இங்கேயுள்ள அந் நச்சுக்காற்றை உள்வாங்கிமுத்து நமது உடம்பினுள்ள இரத்தமெல்லாம் அழுக்காகும்படி செய்துகொள்ளுகின்றோம்.

நமது உடம்பினுள்ளே யிருந்து காற்றை இழுத்தலும் விடுதலும் செய்யும் உறுப்பு நுரையீரல் என்று பெயர் பெறும். இந்த நுரையீரலின் முழுப்பாகமும் அசைந்து உயிர்க்காற்றை இழுத்து நிரப்பி வெளியிடுவானால் நமது உடம்பிற்கு நோயேவராது. நம்முன்னோர்கள் இருந்தகாலத்தில் அவர்களின் மார்பினுள்ளே யிருந்த இந்த உறுப்பின் முழுப்பாகமும் அசைந்து கொண்டே இருந்தது. இங்கு புது நாகரிககாலத்திலோ வென்றால் மக்களின் பெருமாலாச்சு இந்த உறுப்பு முழுதும் அசைவதே இல்லை; காற்பங்கோ அரைக்காற் பங்கோதான் அசைந்து வருகின்றது. அதற்கு ஏது என்னவென்றால்; தூய உயிர்க்காற்று நிறைந்து நிற்கும் இடங்களில் நாம் அக் காற்றை மிகுதியாக உள்வாங்கிமுத்தலால், நுரை மீரலானது அவ்வளவு காற்றுக்கும் இடங்கொடுத்து அகன்று முழுமையும் அசைகின்றது. நச்சுக்காற்று உள்ள இடங்களிலோ நாம் இயற்கையிலேயே அக் காற்றை உள்வாங்கக் கூடாத நிலைப்பை அடைவதனால், நமது நுரையீரலுங் குறைந்த காற்றால் முழுதும் விரியாது காற்பங்கு மட்டுமே அசைகின்றது. அதனால் அங்குள்ளவன் தூயகாற்றை இழாமல் வருந்துகலும் நாடோறும் நங் கண்ணெதிரே காணலாம். பனிநீர்

மணம் நிறைந்த இடத்தில் ஒவ்வொருவரும் மலாடாகிழந்து உயிரீக்காற்றை மிகுதியாக இழுக்கின்றார்கள்; புலால் நாற்றமும் மலத்தின்நாற்றமும் நிறைந்த இடத்தில் உள்ளவர்கள் அங்குள்ள காற்றை உள்ளிழுப்பதற்கு மலம் இல்லாதவர்களாய் மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். அல்லது, கெட்ட நாற்றம் வீசுகின்ற இடத்தில் முதன்முதல் போனால் மட்டும் அது புலப்படுகின்றதே யல்லாமல், அவ்விடத்திலேயே மிகுதியாய் யிருப்பவர்களுக்கு அந்த நாற்றக் தோன்றாமையால் நுரையீரல் அங்கு முழுதுமே அசையா தென்று கூறுதல் என்னையெனின்; தீயநாற்றத்தில் எந்நேரமும் பழகுதலால் அந்நாற்றத்தினை அறியும் ஆற்றல்மட்டும் ஒருவனுக்கு இல்லாமற்போகின்றது; அவனுடைய நுரையீரலை வென்றால் அவன் முதன்முதல் அந்த நாற்றக்காற்றை இழுக்க மாட்டாமல் வருந்தியபோது, தானும் அகன்று அசையாமற் காற்பங்கே அசைந்து அந்த நாற்றக் காற்றுக்கு இடந்தந்தது; அதன்பிறகும் அடுத்தடுத்து அவன் அங்கே உள்ள காற்றை உள்ளிழுத்தபோது இதுவும் அடுத்தடுத்துக் காற்பங்கே அசைந்து வரலாயிற்று. அவன் அதனை பறியா விட்டாலும், அவனது நுரையீரல் மட்டும் இருந்த காற்றுக்கு இடந்தராமற் சுருங்கியே போகும்; இதுவே பழக்கத்தினால் நுரையீரலுக்குவந்த தீங்கு ஆகும். இவ்வாறு நுரையீரல் சுருங்கி அசையப்பெற்ற ஒருத்தியின் வயிற்றில் தோன்றிய கருவானது, தூயகாற்று உலவாத தாயின் கருப்பையில் இருந்தலால், அக்குழவியின் நுரையீரலும் விரியாது சுருங்கிக் குறைந்த மூச்சுடையதாகும். இக்குறைந்த மூச்சொடுபிறந்த பிள்ளைகள் ஈளை இராமல் முதலிய நோய்களாற் பற்றப்படுகின்றனர். அதுநிற்க.

மூச்சுக் குறைச்சலால் நோய்வரும் என்று சொல்வது எப்படிப் பொருந்துமெனின்; அதனை யிங்கே விளக்கச்

சொல்லுவாம். நமது உடம்பின் உள்ளே யிருக்கின்ற ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் உணவைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்து, அவற்றை வலிவுபெறச் செய்வது நல்ல சிவப்பான இரத்தமேயாகும். இந்த இரத்தமானது உண்கின்ற உணவின்லும் வடித்துப் பிரித்தெடுக்கப்படுகின்ற பாலினது திரிபால் உண்டாகின்றது. உண்ட உணவெல்லாம் தினிப்பையில் விழுந்தவுடனே, அங்கேயுள்ள மிகநுட்பமான கருவிகளால் அரைக்கப்பட்டு அவை தெளிவுள்ள பாலாகவும் தெளிவற்ற சக்கையாகவும் பிரிகின்றன; தெளிவுள்ள பாலானது நரம்புக்குழாய்களின் வழியாக மேலே நெஞ்சத்தாமரைக்குச் செலுத்தப்படுகின்றது; அஃது அங்கனம் நெஞ்சப்பைக்குப் போனவுடனே இரத்தமாக மாறுதல் அடைகின்றது. தெளிவற்ற சக்கையோ மலக்குடலின் வழியாகவுஞ் சிறுநீர்க்குடலின் வழியாகவும் கீழே வெளிப்படுகின்றது. இனி நெஞ்சத்தாமரையின் நெஞ்சப்பைக்குப் பக்கத்தில் நுரையீரலிருக்கின்றது. நெஞ்சப்பைக்கு வந்த உணவின்வடிபால் இரத்தமாக மாறியவுடன், அவ்விரத்தமே நமது உடம்பு வளர்ச்சிக்குப் போதுமான தன்று. அவ்விரத்தம் உயிர்க் காற்றொடு சேராத வரையில், அஃது உயிரில்லாத உடம்பு போல் பயன்பட மாட்டாது. மேலும், உயிர்க்காற்றொடு சேர்க்கப்பட்டால் மட்டும் இரத்தத்திற் சூடு உண்டாகும்; சூடில்லாவிட்டால் இரத்தம் உறைந்து கட்டியாகப்போய், உடம்புமுழுதும் பரவமாட்டாது. ஆகையால், உணவின்வடிபால் இரத்தமாக மாறியவுடனே அதற்கு அமிழ்தமும் வெப்பமுஞ் சேரும்பொருட்டு உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுக்கும் நுரையீரலானது நெஞ்சப்பையின் பக்கத்திலே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. வெளியேயிருந்து நமது உடம்பின் உள்ளே செல்லுங் காற்று உயிர்ப்பு எனப்படும் அமிழ்தக் கூறும் வெப்பின்கூறும் உடையதாகச் இருக்கின்றது. அது நுரையீரலிற் புகுந்தவுடனே அக் காற்றிலுள்ள உயிர்ப்பொருள்



இரத்தத்திற் கலக்கின்றது. இவ்வாறு உயிர்ப்பொருளுொடு கலந்த இரத்தம் பலகோடி நரம்புகளின் வழியே ஓடி நம் மடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் வளர்த்து வருகின்றது.

இவ்வளவு பேருசனியான தொழிலைச் செய்யும் நரையீரல் என்னுங் கருணியானது காற்றை உள்ளிழுத்து உயிர்ப்பொருளை உடம்பிற் பரவச்செய்வது ஒன்று மட்டுமன்று; அஃது அங்கங்கே இரத்தத்திற் கலந்த நச்சுப் பொருளையும் வெளிப்படுத்தி உதவிசெய்கின்றது. உயிர்ப்பொருளைச் சுமந்துகொண்டு உடம்பெங்கும் பரவின இரத்தமானது, அவ்வவ் வுறுப்பிற்கும் அவ்வயிர்ப்பொருளை ஊட்டியவுடன், அவ்வுறுப்புகள் அங்கங்கே கக்கின நச்சுப் பொருளை எடுத்துச் சுமந்துகொண்டு மறுபடியும் நெஞ்சுப் பைக்கு ஓடிவருகின்றது. அங்குவந்ததும் அதன் பக்கத்தேயுள்ள நரையீரலால் அந் நச்சுப்பொருள் இரத்தத்தினின் றும் பிரிக்கப்படுங் காற்றுவழியாக மூக்கின் றுவழியே வெளிப்பட்டுப்போகின்றது. இவ்வாறு நமது உடம்பிலிருந்து மூக்குத்துளையின் வழியாக வெளிப்படுங் காற்று நச்சுப் பொருள் உடையதாயிருப்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியானால் அதற்கு எளிதான வழிபொன்று காட்டுகின்றோம். அமிழ்தஇயல்புடைய உயிர்க்காற்றுச் சுண்ணாம்புக் கண்ணிரொடு கலக்கமாட்டாது; நஞ்சினியல்புள்ள கரிக்காற்றோ சுண்ணாம்புத் தண்ணீரொடு கலந்து தடிப்பான சுண்ணாம்பை உண்டாக்க வல்லதாகும். ஒருபடி தண்ணீரில் சிறிது சுண்ணாம்பைக் கரைத்துக் தெளியவைத்தால் சுண்ணாம்பெல்லாம் அடியிலே தங்கிவிடும்; மேலே தெளிவாக சிற்குந் தண்ணீரை மட்டும் ஓர் ஏனத்தில் இறுத்து வைத்துக்கொண்டு, மூக்கின்வழியே வெளிவருங் காற்றை ஒரு சிறு மூங்கிற் குழாயின் வழியாக அவ்வேனத்தி லிருக்

குஞ்சு சுண்ணாம்புத் தண்ணீர்மேற் படும்படி புறங்கழித்த உடனே அத்தண்ணீர்மேற் பாலேடு படர்ந்தாற் போலச் சுண்ணாம்புகட்டும்; இப்படியே ஒருவர் வெளிவிடுங் காற் றெல்லாம் அத்தண்ணீரின்மேல் வீசிக்கொண் டிருக்குமாயிற் சிறிது நேரத்தி லெல்லாம் அதிலிருந்து சிறிது கட்டிச் சுண்ணாம்பே எடுக்கலாம். ஆகவே, நச்சுக்காற்று உண்டென் பதை அறிந்து கொள்ளுவதற்குச் சுண்ணாம்புத் தண்ணீர் மிகவும் உதவிசெய்யும்என்க. இதனால், மக்களும் விலங்கு கள் பறவைகள் முதலான மற்ற உயிர்களும் வெளி விடின் மாற்றில் நச்சுக்காற்று உண்டென்பது நன்கு விளங் கும். ஒருவர் தூயகாற்று நிரம்பிய இடத்திலிருந்தால் அவர் அங்கே அக்காற்றிலுள்ள உயிர்ப்பொருளை அதன் வழியாக உள்னே இழுத்து, நுரைசரலி னுதவியால் இரத்தத்திற் றலப்பித்து, அதனை உடலெங்கும் பரவுவித்து, அவ்வுடம் பில் நொடிகடோறுங் கசக்கப்பட்டுவரும் அழுக்கேறிய நச்சுக் காற்றை இரத்தத்தின் உதவியால் நெஞ்சப்பைக்கு வருவித்து, அங்கே அதுனொர் பொருந்தியுள்ள நுரைசரலின் உதவி யால் இரத்தத்தினின்றும் அந்நச்சுக்காற்றைப் பிரிப்பித்துத் திருப்பவும் மூக்குத்துவாயின் வாயிலாக அதனை வெளிப்படுத் துகின்றார். இப்படி அவர் மூச்சின் ஓட்டத்தை நடப்பிக்கின் றதனால் அவர் வருதற்குமுன் தூயதான உயிர்க்காற்று நிரம்பி யிருந்த இடம் அவர் வந்திருந்த சிலநாழிகைக்குப் பிறகு அழுக்கேறிய நச்சுக்காற்றினால் நிறைக்கப்படும்.

ஆகவே, ஒருவர் இருக்கும் இடம் எவ்வளவு தூய காற்று உடையதாயிருந்தாலும், அவர் அங்கிருந்த சிலநாழி கைப் பொழுதிற்குள்ளெல்லாம் அது நச்சுக்காற்றால் நிரப்பப் படுகின்றமையால், அங்ஙனம் அடிக்கடி வெளிவந்து அழுக் குப்படுத்துங் காற்று அவ்விடத்திலேயே நில்லாமல் மிகு விசைவில் அப்பாற்போதவும், வேறு தூயகாற்று தாமிருக்

கூம் இடத்தில் வந்து நிறையவும் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். நாம் இருக்கும் வீடுகளில் ஒருவர்க்கு மேல் மக்கள் பலர் இருத்தலால், அவ்வீடுகளில் உள்ள தூயகாற்று எவ்வளவு விரைவில் நஞ்சாய்ப் போகும் என்பதை நாம் முன்சொன்ன பகுதிகளால் நன்கு விளக்கினோமாதலால், அதைப்பற்றி இன்னும் மிகுதியாக யாம் வற்புறுத்த வேண்டுவதில்லை. மக்கள் பலர் இருக்கும் நம்முடைய வீடுகளில் அப்போதைக் கப்போது சேரும் நச்சுக்காற்றை வெளிப் படுத்துவதற்கும், தூயகாற்றை உள் நுழைவிடத் தற்குஞ் சாளரங்கள் பல அமைத்தல் வேண்டும். வெள்ளைக்காரர் இருக்கும் வீடுகளைப் பாருங்கள்! அவ்வீடுகளில் எந்தப் பக்கத்திற் பார்த்தாலும் சாளரங்கள் இருக்கின்றன. வெளியே இடைவெளியில் இயங்கும் தூயகாற்றானது அச் சாளரங்களின் வழியாக உள்ளே தாராளமாக வந்து உலவி அவ்விடங்களை மிகவுந் துப்புரவு செய்கின்றது. அவ்வீடுகளில் இருக்கும் அவர்கள் எவ்வளவு செம்மையாக இருக்கின்றார்கள்! நீங்கள் பார்த்ததில்லையா?

அன்புள்ள எம் தமிழ்நாட்டவர்களே, நீங்கள் கட்டுகின்ற வீடுகளிலோ என்றாற் பெரும்பாலும் சாளரங்களே வைப்பதில்லை; அப்படி வைத்தாலும் மிகச் சிறியதாய் ஒன்று அல்லது இரண்டுக்குமேல் வைப்பதில்லை; அதனால், நீங்கள் அடைந்தது யாது? மூச்சில் வெளியேவிட்ட நச்சுக்காற்றையே திரும்பவும் உள்ளிழுக்கின்றீர்கள்; உள்ளே சென்ற நச்சுக் காற்றை இரத்தத்திற் கலப்பிக்கும்போது நுரையீரலின் பெரும்பாகஞ் சுருங்கிப்போதலால் அந்நுரையீரல் வலிவிழந்து போகின்றது; நச்சுக்காற்றோ இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்குட்பரவி எல்லாவற்றையும் நஞ்சாக்குவதொடு தலையிலுள்ள மூளையின் வலிவையுங் குறைத்து அறிவையும் மழுங்கச் செய்கின்றது; இதனால் உடம்பெங்கும் பலவகை



௧௮      மக்கள் நூறுநூண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

யான நோய்கள் உண்டாகின்றன. நுரையீரல் சுருக்கி, அடைய அடைய மூச்சின் ஒட்டங் குறைந்து ஈளை, எலும்புருக்கினோய், கீரிழிவு முதலான பொல்லாத நோய்கள் கிளைத்து உங்களிற் பெரும்பாலான இளஞ் சாக்காட்டிற்கு உள்ளாகுகின்றன. நீங்கள் மட்டுமா? உங்கள் வயிற்றிற் பிறக்கும் ஒன்றும் அறியா இளக்குழலிகளும் அல்லவோ உங்கள் நோய்களைத் தாமும் பெற்றுப் பெரிதூர் துன்புற்று இறக்கின்றனர்! யாராவது நல்லறிவுடையோர் உங்களிடம் வந்து, வீடுகளை அகலமாகவுந் திருத்தமாகவுந் கட்டுவித்துச் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்து நல்லகாற்றுத் தாராளமாக உலவும்படி செய்யுங்கோள், என்றுசொன்னால் அவர்கள் நற்சொல்லைப் பொருள்பண்ணுமற் பராமுகஞ் செய்து எங்களுக்கு அப்படி வீடுகட்டுகிற வழக்கமில்லை, அது வழக்கத்துக்கு மாறாகும், என்று முழுமடத்தனமாகச் சொல்லி அவரையும் ஏளனம் பண்ணுகிறீர்கள். இதனால் வீடுகளை மிகவும் அழகாகக் கட்டவேண்டு மென்பது நமது கருத்தன்று. குறைந்த செலவிலேயே துப்புரவாகவுந், அகலமாகவுந், நல்லகாற்றுத் தாராளமாக வந்து உலவும்படியாகவுந் சாளரங்கள் பல அமைத்துக் கட்டுதலே போதுமானது. சாளரங்கள் இல்லாத அறையில் ஒருவரை வைப்பது அவரை எளிதாகக் கொலை செய்வதற்கே ஈடாகும். அவரை அவ்வறைக் குள்ளேயே வைத்துக் கதவை இழுத்துப் பூட்டி விட்டால், முதலிற் சில நேரங்கள் வரையில் அவர் அங்குள்ள காற்றை பெல்லாம் உள்ளிழுத்துப், பிறகு அவ்வறை முழுவதும் நச்சுக்காற்றை நிறைப்பர்; அந் நச்சுக்காற்றுப் போவதற்கு வழியில்லாமையால் அவர் திரும்பவும் அதனை நீய் உட்கொள்ள நுரையீரல் சுருங்கி, அசையாமல் நின்று போகும்; உடனே அவர் திக்குமுக்காடி இறந்துபோவது திண்ணம். இதற்கு டில்லியில் அரசுபுரிந்த கொடுங்கோன் மன்னனான சிராஜுடேளலா என்பவன் செய்வித்த கொடுஞ்

செய்கையே போதுமான சான்றாகும்; அவன் வெள்ளைக் காரரொடு பகைகொண்டு, அவர்களில் நூற்று நாற்பத்தாறு பெயரைப் பிடித்துப் பதினெட்டு அடி நாற்பக்க அளவுள்ள ஓர் இருட்டறையில் ஒருநாளிரவு சிறையிடுவித்தான்; மறு நாட்காலையில் அவ்வறைக் கதவைத் திறந்து பார்க்கையில் இருபத்து மூன்றுபேர் மட்டுங் கொத்துயிருங் கொலையுயிரு மாய்க் கிடந்தார்கள்; மற்ற நூற்று இருபத்துமூன்று பெயரும் வெறும் பிணமாய்க் கிடந்தார்கள். இதனை ஆழ நினைத்துப் பார்க்கையில், மக்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய உறைவிடம் எவ்வளவு அகலமாகவுந் தூய உயிர்க் காற்று உலவுவதாகவும் இருக்கவேண்டு மென்பது புலப் படுகின்றதன்றோ?

மேலும் மிகுதியான காற்று உலவப்பெறாத ஒடுக்கிடங் களிலும் சிறிய அறைகளிலும் நம்மவர்கள் பலர் நெருக்கமாகப் படுத்துத் தூங்குதலும் உறைதலும் செய்கின்றார்கள். இப்படிச் செய்வதனால் அவ்விடங்களிற் குறைவாக உள்ள நல்லகாற்றும் அவர்களது மூச்சினால் மிகுவிசைந் தெட்டு நஞ்சாய்ப் போகுமாயினால், அந்த நச்சுக்காற்றை அவர்கள் பிறகெல்லாம் உள்ளிழுத்துத் தமதுஉடம்பை நோய்க்கு இரையாக்குகிறார்கள்.

மக்களின் மூச்சு ஒட்டத்தால் உண்டாகும் இந்த நச்சுக் காற்றானது பகற் காலத்தைக் காட்டிலும் இராக் காலத்தில் மிகுதியாகப் பரவும். எதனாலென்றற் கூறுகின்றும். பகலவன் வெளிச்சம் உள்ள பகற் காலத்திற் புற் பூண்டு மரஞ் செடி கொடிமுதலான நிலையியற் பொருள்கள் நச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்துத் தூய உயிர்க் காற்றை வெளிவிடுகின்றன; வெயில் வெளிச்சம்இல்லாத இராக்காலத் தில் புற்பூண்டு முதலியன உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்

சுக் காற்றை வெளி விடுகின்றன. ஆகவே, புற பூண்டி  
கவரின் முரசு ஒட்டமானது பகற்காலத்தில் ஒருவகையாக  
வும் இராக்காலத்தில் மற்றொரு வகையாகவும் முற்றம்  
மாறுபட்டு நடக்கின்றது. மக்களுடைய மூச்சு ஒட்ட  
மோ எக்காலத்தும் ஒரே தன்மையாக நடைபெறுகின்றது.  
பகல் இரா என்னும் இருகாலத்தும் உயிர்க்காற்றை உள்  
ளிழுத்து நச்சுக் காற்றை அவர்கள் வெளி விடுகின்றா  
கள். பகற்காலத்தில் இவர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை  
மரஞ் செடி. கொடி முதலிய நிலையிற்பொருள்கள் தாம் உள்  
ளிழுத்துத் தூய உயிர்க்காற்றை வெளியே கக்குகின்றன;  
இங்ஙனங் கக்கப்பட்ட தூய உயிர்க்காற்றை மக்கள் உள்  
ளிழுப்பதனால் மிகவும் செம்மையான உடம்புடையவ  
ராகின்றார்கள். சுற்றிலும் மரங்கள் அடர்ந்த இடங்களில்  
விடுகட்டி இருப்பவர்கள் மிக்க நலமுள்ளவர்களாயிருப்பது  
யிந்த வினாவிலேதான்; பகற்கால முழுதும் இவர்கள்  
வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை இவர்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள  
மரங்கள் இழுத்து விழுங்கித், தூய உயிர்க் காற்றை  
வெளிவிட, அங்ஙனம் வெளிப்பட்ட தூயகாற்றை அங்  
குள்ள அம்மக்கள் உட்கொண்டு தூய இரத்தம் வாய்க்  
கப் பெற்றவர்களாய்ச் செம்மையாயிருக்கின்றார்கள். ஆனால்,  
இராக்காலத்திலோ மக்களுடும் நச்சுக்காற்றை வெளிவிட, மரங்  
களும் அங்ஙனமே நச்சுக்காற்றை வெளிவிட, எங்கும் நச்சுக்  
காற்று நிரம்பியிருத்தலால், அக்காலத்திலே தான் மக்கள்  
மிகவுங் கருத்தாக இருத்தல்வேண்டும். இதனிலேதான்,  
நோயாளிகளுக்கு இராக்காலத்தில் நோய் மிகுதிப்படுகின்ற  
தென்று சொல்லுகிறார்கள். இராக்காலத்தில் மரங்களின்  
கீழே படுக்கலாகாது என்று ஆசாரக்கோவையிற் சொல்லி  
பட்டதும் இவ்வேதுப் பற்றியேதான். இதன் உண்மை  
தெரியாதவர்களிற் சிலர் இரவில் மரங்களின்கீழே கிடந்து  
உறங்கி, இரத்தங் கக்கி உயிர்துறந்து பிணமாய்க் கிடந்த



தை மறுநாளிற் கண்டவர்கள் அவர்கள் பேயடித்து இறந்த  
கார்கள் என்று சொல்லியதுண்டு. ஆனால், உண்மை அப்  
படியன்று. இராக்காலத்தில் மரங்கள் தூய உயிர்க்காற்றை  
உட்கொண்டு நச்சுக்காற்றை வெளித்தள்ளுகின்றன வாகை  
பால், அவற்றின்கீழ் அறியாமற் படுத்தவர்கள் அந்நச்சுக்  
காற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுத்து இரத்தங்கக்கி இறந்து  
போயினர். மக்கள் உடம்பினுள் உயிர்க்காற்று நுழையாவிட்  
டால், நச்சுக்காற்று இடைவிடாமல் நுழைந்தால், நெஞ்சத்  
தாமரைபிலிருந்து பல விடங்களுக்கும் ஓடும் இரத்தமானது  
தன் இயல்புதிரிந்து கருமையாகி மூக்கின் வழியாக வெளிப்  
பட்டுவிடும். இந்த நுட்பம் தெரியப் பெறாதவர்கள்  
'பேயடித்து இறந்தான்' என்று சொல்லுவர். அப்படியாயின்  
வீட்டைச்சுற்றி மரங்கள் வளர்த்து வைப்பது பகற்காலத்  
தில் மட்டும் பயன் படுகின்றதே யன்றி, இராக்காலத்திற்  
அதுவே இடர்விளைப்பதாய் மாறுகின்றதே எனின்; இரவில்  
மரங்களின்கீழ் உறங்குவதுதான் பிசகேயல்லாமல், அவற்றை  
வில்லி வீட்டுள் உறங்குவது இடர்பயவாது. அப்படி யானா  
லும், இரவில் மரங்கள் கக்குகின்ற நச்சுக் காற்றானது  
வீட்டுள்ளும் நுழையும் ஆகையால், அது நல்லதாவது  
எப்படியென்றால்; தூய காற்று உலவுப்படி சாளரங்  
கள் பல அமைக்கப்பட் டிருக்குமானால் இடை வெளியி  
லிருந்து உலவும் உயிர்க்காற்றானது வீட்டினுட் புகுந்து  
மரத்தினு லுண்டான நச்சுக்காற்றையும் மக்களால் உண்  
டான நச்சுக் காற்றையும் அகற்றி, வீடு முழுமையும் அப்  
போதுக் கப்போது தூயதாகும்படி செப்புமாதலால் அஃது  
ஒரு சிறிதும் இடர்தருவதாகா தென்று அறிக. பகற்கால  
மெல்லாம் மக்களுக்குத் தூய உயிர்க்காற்றைத் தருகின்ற  
மரங்கள் வீட்டைச்சுற்றி யிருப்பது இன்றியமையாததா  
மென்க. இராக்காலத்தில் இம்மரங்களைச் சிறிது அகன்று  
வீட்டினுள் ளிருப்போர்க்கு, அவற்றைச் சிறிதுந் துன்ப

முண்டாக மாட்டாது. மரங்கள் இருக்கு மிடங்களிற் தூய காற்று மிகுதியாக வீசுவது உலக இயற்கையாகையால், அங்ஙனம் மிகுதியாக வீசுந் தூய உயிர்க்காற்றானது மரங்கள் கச்சுகின்ற நச்சுக்காற்றையும் மக்கள் வீட்டுள் வெளி விடுகின்ற நச்சுக்காற்றையும் போக்கித் துப்புரவு செய்வது திண்ணமாகையால், மரங்கள் எக்காலத்தும் வீட்டைச் சுற்றி வீருப்பது உடம்பின்நலம் பேணுதற்கு இன்றியமையாத தொன்றுமென்று உணர்க்.

இன்னும், இராக்காலத்தில் வீட்டினுள்ளே நச்சுக்காற்றை மிகுதிப் படுத்துகின்ற பொருள்களை யெல்லாம் நீக்க வேண்டும். இராக்காலத்தில் முதன்மையாய் உறங்குதற்குப் போகுந் தறுவாயில் வீட்டில் எரிந்துகொண்டிருக்கும் விளக்குகளை எல்லாம் நிறுத்தி விடுவது நல்லதாகும். ஏனென்றால், விளக்குகள் எரிவதற்குத் தூய உயிர்க்காற்று முதன்மையாக வேண்டப் படுகின்றது; உயிர்க்காற்றை உரிஞ்சி எரிகின்ற விளக்குகளானவை அங்ஙனம் எரிந்துகொண்டிருக்கும் போதெல்லாம் அழுக்கேறிய நச்சுக்காற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆகவே, மக்கள் உறங்கும்போது விளக்குகள் எரியுமானால், அவர்களது உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றி யமையாத தூய காற்றை அவைகள் இழுத்துக் கொண்டு, அவர்களுக்குத் தீமையைவிளைக்கும் நச்சுக்காற்றை மேன்மேல் வெளிவிடுமாதலால் அதனை உள்ளிழுத்து அவர்கள் தமதுடம்பின் நலத்தை இழந்து போவார்கள். இதனாற் போலும் 'தலைமாட்டில் விளக்கு எரியவிட லாகாது' என்று வீடுகள் தோறும் வழங்கி வருகின்றார்கள். மூச்சின் ஓட்டம் முகத்தில் அமைக்கப்பட்ட முக்கின் துளைவழியாக நடைபெறுதலால், அதன் அருகில் விளக்கு எரிவது உயிர்க்காற்று மாறி நஞ்சாய் போவதற்கு இடமாகும் என்பது தான் அதனாற் போந்த கருத்தாகும்.

இன்னும், வீட்டினுள்ளே யுள்ள புழுக்கடை முற்றக் திற் சேறுங் கும்பியும் இல்லாமல் அவற்றை முழுதுங் கழுவி அவ் விடத்தைத் தூயதாக வைக்க வேண்டும். குப்பைகளும் அழுக்குத் துணிகளும் இல்லாமல் அவற்றையும் அகற்றல் வேண்டும். வீட்டுச் சுவர்களின்மேல் எந்த வகையான அழுக்கும் படியாமல் அவற்றையுந் துப்புரவாக வைத்திருக்கல் வேண்டும். இதற்காக அடிக்கடி அச்சுவர்களின்மேற் சுண்ணாம்பு தீற்றல்வேண்டும். சாக்கடைகளிலும் சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத் தெளித்துவரல் வேண்டும். நச்சுக்காற்றை உறிஞ்சிவிடக் கூடிய ஆற்றல் சுண்ணாம்பினிடத்தே அமைந்திருக்கின்றது. இரவில் படுக்கப்போகும் பொழுது விளக்குகளை எல்லாம் அணைத்துவிட்டு, அவற்றால் உண்டான நச்சுக்காற்றுப் போகும்படி சாளரங்களைத் திறந்து நல்ல காற்று உள்ளே உலவும்படி செய்வித்து, அதன்பிறகு துயில் கொள்ளச் செல்லல்வேண்டும். அங்ஙனம் துயில் கொள்ளுமிடத்தும் ஒருவரோடொருவர் சேர்ந்து படுத்தல் ஆகாது. ஏனெனில், ஒருவர் விடும் நச்சுக்காற்றை மற்றொருவர் உட்கொள்ளும்படி நேருமாகையால், அஃது உடம்பின் நலத்திற்கு மிகவுங் கெடுதியை விளைப்பதாகும். ஆகவே, ஒரு வீட்டிற் பலர் இருந்தால் ஒவ்வொருவருந் தனித்தனியே விலகிப் படுப்பதுதான் உடம்பின் நலம் பாதுகாப்பதற்கு உரிய நன்முறையாகும் என்க.

இனித், துயில்கொள்ளுங்கால் மற்றொரு முதன்மையான பொருளுங் கருத்திற் பதிக்கற்பாலதாகும். நச்சுக்காற்றுத் தடிப்புள்ளதாயும், உயிர்க்காற்று நொய்யதாயும் இருக்கின்றன. தடிப்பான பொருள்களையெல்லாம் நிலமானது தன்னிடத்து இழுக்குந்தன்மை யுடைமையினாலே, நச்சுக்காற்றானது எப்போதும் நிலமட்டத்தில் உலவிக் கொண் டிருக்கும்; உயிர்க்காற்றோ நொய்யபொருளாகையால் நிலமட்டத்



உச      மக்கள் தூறுதூண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

திற்குமேல் உலவிக்கொண்டிருக்கும். இந்த ஏதுவினாலே, நிலத்தின்மேற் படுப்பதைக் காட்டிலுங் கட்டிலின்மேற் படுப்பது மிகவும் நல்லதாகும். நிலம்மேற் படுத்திருக்குங் கால், தாம் படுத்திருக்கு மிடத்தில் தூயகாற்று மிகுதியாக விசாவிட்டாலும், நிலம்மேற் படிந்திருக்கும் நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து அங்குள்ளோர் தமதுடம்பின் நலத்தை இழப்பர். கட்டிலின்மேற் படுத்திருப்பவர்களோவென்றால் வெளிக் காற்று விசாவிட்டாலும், நச்சுக்காற்றுக் கட்டிலின் கீழே ஈருத்தலால், அதனை உட்கொள்ளாமற் கட்டிலின் மேலே உலவும் உயிர்க்காற்றைமட்டும் உட்கொண்டு நலமாயிருப்பர். ஆனதனால், நிலத்தின்மேற் படுப்பதைவிடக் கட்டிலின் மேற் படுப்பது பன்மடங்கு பயன்றருவதாமென்க. ஆயினும், தூயதான வெளிக்காற்று எந்நேரமும் வந்து உலவிக் கொண்டிருக்கும் இடங்களில் நிலத்தின்மேற் படுப்பது குற்றமாகாது; ஏனென்றால், அங்குள்ள நச்சுக்காற் றெல்லாம் அடிக்கடி வந்துலாவும் நல்லகாற்றினால் அப்புறம் போக்கப் படும் என்றறிக.

---

மூன்றாம் அத்தியாயம்

பிராணாயாம அபிப்பிராயம்

மூச்சுவிடப் பழகுதல்

மக்களுடைய உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத சிறப்பினதாகிய உயிர்க்காற்றின் நன்மையையும், அதற்கு மாறான நச்சுக் காற்றின் தீமையையும் மேல் அத்தியாயத்தில் ஒருவாறு விரித்து விளக்கிக்காட்டினேம். இனி, இந்த அத்தியாயத்தில் அவ் வுயிர்க்காற்றை மூச்சுவிடத் தெரிந்து பழகும் வகையை எடுத்துக் கூறப்போகின்றோம். நூறு ஆண்டும் அதற்கு மேலும் உயிர்வாழ விருப்புகின்றவர்களுக்கு இந்த நூலிற் சொல்லப்படும் ஒவ்வொரு பொருளும் விடையிடுதற் கரிய மாணிக்கங்களாகவே தோன்றும். இந்த நூலில் எம்மால் எடுத்துச் சொல்லப்படும் பொருள்கள் எளிதற் கிடைப்பன அல்ல; ஆகையால், நெடுங்காலம் உயிரோடிருந்து பயன்பெற வேண்டும் நண்பர்கள் இவற்றை மனத்தின்கண் ஊன்றிப் பெறுதற்கரிய பெரும் பயனைப் பெறுவார்களாக! பின்னே சொல்லப்படும் பொருள் மிகவும் உன்னிக்கற் பாலதொரு முழு மாணிக்கமாகும், நன்றாக உற்றுணர்க.

மக்கள் ஒவ்வொருவரும் சிறிதுநேரம் உன்னிப்பார்க ளானால், தமது மூக்குத்துளையில் வரும் உயிர்க்காற்று மாறி மாறி ஓடுவதை விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ளக்கூடும். உயிர்க்காற்றுச் சிறிதுநேரம் வலது மூக்கில் ஓடிவரும்; அப் புறம் சிறிதுநேரம் இடது மூக்கில் ஓடிவரும்; அப்புறம் ஒரு சிறிதுநேரம் இரண்டு மூக்கிலும் ஒப்ப ஓடிவரும். இங்ஙனம் இது மாறி மாறி ஓடிவருதலும் ஒப்ப ஓடிவருதலும் ஏன் என்று இது வரையில் நீங்கள் ஆராய்ந்து பாராவிட்டாலும்

இவ்வுண்மையை யாம் தெரிவித்தபிறகேனும் இஃது ஏதோ ஒரு பெரும்பயன் நருதற்காகவே இவ்வாறு ஒடிவருகிற தென்றி உங்கட்குக் தோன்றல்வேண்டு மன்றோ? ஏன் இஃது இவ்வாறு மாறி மாறி ஒடிவரல்வேண்டும்? ஒரே வகையாக ஓட லாகாதா? எனின்; உயிர்வாழ்க்கை யெல்லாம் ஒவ்வொரு கொடியும் மாறி மாறி நடக்கும் உயிராற்றலின் ஓட்டத்தி னால்தான் நிலை பெறுகின்றது. இந்த உயிராற்றலானது ஒரு சிறிது நேரம் ஓய்ந்துவிடுமானால் மக்கள் எது? மரம் எது? உலகம் எது? உயிர் எது? இதனை அறிவதற்கு நெடிது செல்லல்வேண்டா. பகலிற் கதிரவனும் இரவுற் றிங்களுந் மாறி மாறி வந்துகொண்டிருக்கின்றன. இப்படி மாறி வராமற் பகலவனை எப்போதும் விளங்கிக்கொண் டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அல்லது திங்களை துளங்கிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அன்றி இவ்விரண் டிரேயில்லாமல் வெறிய இருளை மரவிரிந்தால் எவ்வா னாம் இருக்கும்! இதனைச் சிறிது நினைத்துப்பாருங்கள்! அவ் வளவு நெடுகத்தான் போவானென்? நீங்கள் எப்போதுபோ துங்காமல் வேலைசெய்துகொண்டிருந்தால் எப்படி யிருக் கும்! அல்லது எப்போதுமே துங்கிக்கொண்டிருந்தால் எப் படியிருக்கும்! இவை சிறிதும் விருப்பத்தக்கன வாகுமா? இல்லை, இல்லை. சிலகாற் பகலும் சிலகால் இரவும், சிலகாற் கதிரவனும், சிலகாற் றிங்களுந், சிலகால் விழிப்பும், சிலகால் உறக்கமும் மாறிமாறி வரினன்றோ உயிர்வாழ்க்கையும் உலக மும் நிலைபெறும்? இவ்வுண்மைகளால் மாறுதலை உயிர்வாழ்க் கையாம் என்றும், அஃதின்மையே மாய்தலாம் என்றும் நீங் கள் எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம். ஆகவே, நமது மூக்குச் சூளைகளிலே உயிர்க்காற்று மாறி மாறி வருவதானது நமது உயிர்வாழ்க்கையின் பொருட்டாகவேயா மென்று தெளிவாக உணரல் வேண்டும். நமது உடம்பின் வலதுபாகமானது எவ்வகைத் தொழிலும் செய்தற்கு எளியதாய் வலிவுகொண்



டிருத்தலின் அது ஞாயிற்றுமண்டிலம் என்றும், இடதுபாகமானது எளியவான தொழில்களை மட்டும் செய்தற்கு உரியதாய் வலிவு சிறிது குறைந்திருத்தலின் அது திங்கள்மண்டிலம் என்றும் சொல்லப்படும். இதுகொண்டு வலது மூக்கில் ஓடும் காற்றானது பதற்கலை என்றும், இடது மூக்கில் ஓடும் காற்றானது மதிக்கலை என்றும் சொல்லப்படும். வலது மூக்கிலே காற்றை ஓடும்போது உடம்பில் வெப்பமும், இடது மூக்கிலே ஓடும்போது குளிரும் ஓங்கப் பரவிக்கொண்டிருக்கும். எந்நேரமும் வெப்பமே பரவிக்கொண்டிருந்தாலும் உடம்பு அழிந்துபோம்; எந்நேரமும் குளிரே பரவிக்கொண்டிருந்தாலும் உடம்பு அழிந்துபோம். ஒருகால் வெப்பமும் ஒருகாற் குளிர்ச்சியும் மாறி மாறிப் பரவிக்கொண்டிருக்குமானால் உடம்புக்கு அழிவுவராது. இங்ஙனம் வலது புறத்திலும் இடதுபுறத்திலும் மாறி மாறிப் பரவிக்கொண்டிருக்குஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் உலகத்திற் காணப்படும் சூடுங் குளிர்ச்சியும் போல்வன அல்ல. அவை மிகவும் நுண்ணியவாய் உடம்பின் உயிர்கிலையான இடங்களைப்பற்றிக் கொண்டு நடக்கும் வெப்பமுங் குளிருமாகும். இந்த நுண்ணிய வெப்பமே மின்னொளி என்றும் விந்து என்றும் தவநூல்களிற் சொல்லப்படும்; நுண்ணிய குளிர்ச்சியே நிலவொளி என்றும் நாதம் என்றும் சொல்லப்படும்.

இனி, ஊனுடம்பாகிய நமது யாக்கை சிற்றலகு என்றும், இவ்வுனுடம்பு இருத்தற்கு இடமாகிய இந்நிலம் பேருலகு என்றும் நூல்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சிறிய உலகமாகிய நமது யாக்கையி னுள்ளே நுண்ணிய வெப்பங் குளிர்களான இவ் விந்து நாதங்கள் இடைவிடாது உலவிக் கொண்டிருப்பது போலவே, பெரிய உலகமாகிய இந்நிலவுலகத்திலும் பருஞ் சூடுங் குளிருமான ஞாயிற்றுக்கலை திங்கட்கலை ஓயாமல் உலவிக்கொண்டிருக்கின்றன. ஆகவே, நமது

உடம்பின்நலம் பழுதுபடாமல் இருக்கவேண்டுமாயின் உலக ஷடம்பின் நிகழ்ச்சியை நன்கு அறிந்து அதற்கு இசைய நமது யாக்கையுலகின் நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கு செய்து கொள்ளல் வேண்டும். வெளியே வெம்மை மிகுதியாயிருக்கும்போது நமது உடம்பின் உள்ளேயும் வெம்மை மிகுதிப்பட்டால் உள்ளே அமைந்த கருவிகள் எல்லாம் எரிந்து உடம்பு அழிந்துவிடும்; ஆகையால், வெளியே குடு மிகும் போதெல்லாம் உடம்பினுள்ளே அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான நுண்ணிய குளிர்ச்சி உண்டாகவேண்டும். அஃதெப்படி உண்டாகு மென்றால், நமது மூச்சிற் நிற்கக் கலை மிகுதியாகும்படி செய்துகொண்டால் நுண்ணிய துய்யம் மிகுந்து, வேளிர்கால வெப்பத்தினால் வரும் துன்பத்தை ஒழிக்கும்.

இனி, வெளியே மழைகாலம் பறிக்காலங்களில் குளிர் மிகுதியா யிருக்கும்போது உடம்பின் உள்ளேயும் குளிர்ச்சி மிகுதிப்பட்டால் உள்ளமைந்த கருவிகளெல்லாம் இயக்கங்குறைந்து இறுகி சின்றுவிடும்; அதனால் உடம்பு அழிந்து போம். ஆகையால், அக்காலங்களில் உடம்பிற் குளிர்ச்சி மிகாதபடி நமது மூச்சிற் பகலவன்கலை மிகுதியாகும்படி செய்துகொள்வோமாயின் நுண்ணிய வெப்பம் மிகுந்து மழைகால பறிக்காலக் குளிரினால்வரும் இடரை ஒழிக்கும். இங்ஙனங் காலஇயற்கையினை அறிந்து அதற்கு ஏற்பத் தமது உடம்பில் தட்ப வெப்பங்களை மிகுதிப்படுத்திக்கொள்ள வல்ல தவத்தோர்கள் எவ்விடத்தில் எக்காலத்தில் இருந்தாரானாலும் அவற்றற் சிறிதுந் துன்புறமாட்டார்கள்.

மேலும், ஞாயிறு திங்கண் மண்டிலங்களைத் தவிரச் செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி, சனி மண்டிலங்களுள் நமது மண்ணுலகத்திற்கு அருகாமையி லிருந்துகொண்டு, அவையும் தம்மிடத்திலுள்ள தட்ப வெப்பங்களை இங்கே

வரும்படி செய்கித்தலால் அவற்றாலும் நாம் தாக்குண்டு நமது உடம்பின் நலத்தையும் மனநலங்களையும் இழந்துபோகின்றோம். ஆகவே, அவற்றால் உண்டாகுங் கெடுதிகளையும் விலக்குவதற்கு அவற்றின் இயல்பு அறிந்து, நமது உடம்பில் அவற்றைத் தடுத்துநிற்பதற்குப் போதுமான அளவு கட்டுவெப்பங்களை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டும்.

இனி, இக்கோள்களின் ஆற்றல்கள் மிகுதிப்பட்டு நம்மை வந்து தாக்குதற்குரியகாலம் இராக்காலத்தில் இருபது நாழிகைமுதல் முப்பது நாழிகைவரையிலும் ஆகும். ஏனென்றால், இக்காலம் பகற்பொழுதிற்கும் இராப்பொழுதிற்கும் கடுகிற்பதாகும். பகற்பொழுதிற் கதிரவனுடைய வெப்பமும் இராப்பொழுதிற் நிற்கனினுடைய தட்பமும் உலவிக் கொண்டிருக்கின்றன. இராப்பொழுது முழுவதும் பெரும்பாலும் மதியினுடைய தட்பம் பரவிக் கொண் டிருக்காலும், இது வெப்பத்தைவிட வலிகுறைந்ததாயிருக்கலால், இரவின் பிற்பொழுதில் தனது வலிவு பின்னுக்குறைந்து மற்றைக் கோள்களின் ஆற்றல்கள் வந்து பாய்வதற்கு இடங்கொடுத்து நிற்கின்றது. ஆகவே, வெப்பமும் தட்பமும் உலவப்பெறாத இரவின் பிற்பாகத்திலேதான் உடம்பின் நிலையை மிகவும் உன்னித்தல்வேண்டும். அக்காலத்திலே நான் நோயை உண்டுபண்ணுதற்கு உரிய பொருள்கள் உடனில் வந்து நுழைகின்றன. அப்போதுதான் உடம்பில் அசுதியும் உறக்கமும் மிகுதிப்படும். இவ்வியல்பை அறிந்து பாரும் அப்போது கண்விழித்திருத்தலும், வேறு முயற்சிகள் செய்தலும் சிறிதுங்கூடா. இரவின் பிற்பாகத்திற் கண்விழித்திருப்போர்க்கும், வேறு முயற்சிகள் செய்வோர்க்கும் நோய் விலைகொடுத்து வாங்கிஹற்போல் வந்துசேரும். அக்காலத்தில் ஆணும் பெண்ணும் புணருமானால் அவ்விரண்டின் உடம்பும் நிலைகுலைந்து விரைவில் அழிந்துபோவது



திண்ணம். ஆகையால், அக்காலத்தில் எல்லாரும் எல்லா உயிர்களும் அயர்ந்து உறங்குவதே மிகவும் நல்லதாகும். விடியற்காலத்திற்கு முன்னமே கண்விழிக்கவேண்டுமென்று என்னுபவர்கள், அவ்வெண்ணத்தைவிட்டு இருபத்தொன்பது நாழிகைக்குப்பின்னே துயில் ஒழிந்து எழுவதே சிறந்த நலத்தைத் தருவதாகும்.

இனி, நல்லஉடம்போ டிருப்பவனுக்கு இரவின் பிற்பாகமாகிய இந்தக் காலத்திலே அவ்வக்கிழமைகளுக்கு இசைந்த வகையாக மூச்சு நடக்கும். செம்மையா யிருப்பவனுக்குத் திங்கள், புதன், வெள்ளி என்னும் மூன்றுநாட்களிலும் மூச்சானது இடது மூக்கிலே நடக்கும்; செவ்வாய், சனி, ஞாயிறு என்னும் மூன்றுநாட்களிலும் மூச்சானது வலது மூக்கிலே நடக்கும்; வளர்பிறை வியாழக்கிழமை இடது மூக்கிலும், தேய்பிறை வியாழக்கிழமை வலது மூக்கிலுமாக மூச்சு நடக்கும். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட கிழமைகளில் இரவின் பிற்பாகத்தில் மேற்சொல்லியபடி மூச்சு நடக்கின்றதா என்பதை ஒவ்வொருவரும் உன்னித்துப் பார்த்தல் வேண்டும். உடம்பு நல்ல செம்மையான நிலையிலே இருக்குமளவும் மூச்சின் ஓட்டமானது மேலே குறிப்பிட்ட வண்ணந்தவறாமல் நடக்கும். அங்ஙனம் நடவாமல் மாறுபட்டு நடக்குமாயின் ஏதோ நோய்வரப்போகின்றதென்பதை முன்னதாகத் தெரிந்துகொண்டு, அவ்வாறு நோய்வராமற் றடுக்கும்பொருட்டு அந்தந்தக் கிழமைகளுக்குச் சொல்லிய மூச்சுத் துளைகளில் மூச்சு நடைபெறும்படி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். அங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்தை நாம் நினைத்தபடி திருப்புவதற்கு வழி யாதெனின்; அசனைச் சைவசித்தாந்த ஞானபோதத்தில் பிராணயாமம் என்ற அரிய சட்டுமையின்பின் விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றும்; அங்கே சண்டு கொள்க. இங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்

தைத் திருப்பிக் கொள்வதோடு, முழுகுதல், குடித்தல். உணவருந்தல் முதலிவற்றையும் ஒழுங்காகச் செய்து, தீனிக்குடல் மலக்குடல்சீராய் துப்புரவு செய்துவிட்டால் நோய்வராமல் ஒழியும்.

இனி, உடம்பின்கனுள்ள ஐயும் பித்தும் வளியுமாகிய முதற்பொருள்களை ஒப்பவைத்துக் கொள்ளுதற்கும், துறையீரலை வலுப்படுத்தி இரத்தத்தைத் தூய்தாக்குதற்குப், நாடோறும் ஒன்பான் புழைகள் வழியாக வெளிப்படுத்தாவா முச்சப்பொருள்கள் உடம்பிற் சிறிதுத் தங்காமல் வெளிப்படுத்தற்கும், நமது அறிவை விரிவுசெய்து விளக்குதற்கும், உடம்பிற் றட்ப வெப்பங்கள் என்றும் ஒரு நிலையாக இருத்தற்குங் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது முச்சப் பழக்கமே யாகும். முச்சப் பழக்கமானது விடுதல், இழுத்தல், திறத்தல் என்னும் மூன்று உறுப்புகளோடுகூடி நடைபெறுவதாகும். இவற்றுள், விடுதல் என்பது உடம்பின் உள்நின்ற காற்றை வெளியே கழித்தல்; இழுத்தல் என்பது வெளியேயுள்ள தூப காற்றை உடம்பினுள்ளே வாங்குதல்; திறத்தல் என்பது அங்ஙனம் உள்ளிழுத்த காற்றை உடம்பினுள்ளேயே சிறிதுநேரம் நிலைப்பித்தல்; இவ்வாறு காற்றை மூக்குப்புழைகளால் மாறி மாறிப் புறங்கழித்து, உள்ளிழுத்து, உள்நிறுத்தலால் உடம்பில் வீந்து நாதங்களாகிய மிக நண்ணிய தட்ப வெப்பங்கள் ஒருநிலையாகப் பாளிக் கருவிகளை வலுப்படுத்தி உடம்பைப் பொன்போற் றாய் தாக்கும். இங்ஙனம் உடம்பு வலுப்பட்டுப் பொன்னியல்பான வனுக்கு உடம்பிற் பளபளப்பான பொன்னிறமும், மையைப் போன்ற சுறுத்தமயிருங் காணப்படும். அவனுக்கு நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு அணுகா. அழியா இயல்பைத் தரும் இம் முச்சப்பழக்கத்தை மெய்க்குரு முகமாகக் கேட்டுப் பழகுவதே எல்லார்க்குங் கடமையாகும். மெய்க்குரு முக

மாகவன்றிக் கானிக்கோலம் மேற்கொண்டவர்களை யெல்லாம் மெய்க்குருவேன நம்பி அவர் கூறுவன கேட்டு உயிரை இழப்பவர்கள் உலகிற் பலர். அவ்வாறு ஏமாந்துபோகாமல் மெய்க்குருவைத் தெரிந்து அவர்பால் அறிவுரை கேட்டுப் பழகிப் பிழைத்திக. இது மெய்க்குருளினுரை; இது பொய்க்குருவி னுரை என்று பகுத்தறிவது எவ்வாறு கூடுமெனில், உண்மையான முச்சுப் பழக்கமாயின் அது பழகுதற்கு மிக்க வருத்தந் தாராதாய்ப், பழகுந்தோறும் இன்பத்தினையும் மனக்களிர்ச்சியினையும் பாக்கை நலத்தினையுந் தருவதாயிருக்கும்; அங்ஙனம் அல்லாத பொய்ப்பழக்க மாயின் பழகுங்கால் அளவிறந்த வருத்தத்தினைத் தந்து நாளேற நாளேறத் துன்பத்தினையும் நோயினையும் வருளிக் கும். இது தெரிந்துகொண்டவுடனே இதனை அறிவுறுத் திவ்வன் பொய்க்குருவேன்றும், இது பொய்ப்பழக்க மென் றுத் தெளிந்து அதனைப் பழகாது உடனே விட்டிக. இனி, நல்ல முச்சுப் பழக்கத்தின் இயல்பை உணர்வேண்டுவார் அதனை நமது சைவசித்தாந்தஞானபோதத்திற் கண்டு தெளியக்கடவர். பொய்ப்பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு, வெறி, மார்படைப்பு, என்புருக்கி, காக்கைவலி, கைகான் மரத்தல் முதலிய பல கொடியநோய்கள் வரும்; மெய்ப்பழக் கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு மேற்குறித்த நோய்க ளெல்லாம் விலகிப்போவதோடு அறிவும் வலிவும் நாளுக்கு நாள் மிகுந்துவரும். இன்னும் இந்த உண்மைப்பழக்கத்தால் வரும் அளப்பரு நன்மைகளிற் சில, சிலநாட் பழக்கத்திலே யே வருவது நாளடைவிற் கண்டுகொள்ளலாம்.



## தான்காம் அத்தியாயம்

### நெருப்பு

மேலத்தியாயங்களில் மூச்சுப்பழக்கத்தைப் பற்றி விரிவாகப் பேசி வந்தோம். இனி இந்த அத்தியாயத்திலும் இதற்கு அடுத்த அத்தியாயத்திலும் தீயைப்பற்றிப் பேசப்போகின் றோம். தீயிலிருந்து நமது பழக்கத்திற்கு வருவன சூடும் ஓளியும் ஆகும். இவற்றுட் சூட்டைப்பற்றி இந்த அத்தி யாயத்திலும், ஓளியைப்பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்திலும் பேசப்படும்.

நீரும் நெருப்பும் உலக ஒழுக்கத்திற்கு இன்றியமை யாத வாயில்களா யிருக்கின்றன. இக்காலத்திற் புதுமையி னும் புதுமையாய்த் தோன்றி நமக்குப் பலவகையிற் பயன்பட்டு வருகின்ற நீராவியண்டிகளும் நீராவிக்கப்பல் களும் நீரும் நெருப்பும் இல்லையானால் இருந்த இடம் விட் டும் பெயரமாட்டா. அப்படி நீரும் நெருப்பு மில்லையானால் நமதுடம்பும் உயிரோடு இராமற் பிணமாய்க் கிடக் கும். உயிர் உடம்பில் உலவும் வரையிலும் உடம்பிற் சூடானது காணப்படும்; அஃது உடம்பைவிட்டுப் போய் விடுமாயிற் சூடும் இல்லாமற் போய்விடுவது திண்ணம். ஆகவே, உயிர் உடம்பில் நிலைபெறுவதற்கு முதன்மையான கருவி சூடேயாகு மென்பது சிறு மகாருக்கும் தெரிந்த தொன்றே யாகும். உயிர்க்காற்றின் ஒட்டத்தினால் உடம் பிற் சூடு உண்டாகி இரத்தமானது இறுகி உறைந்து போகாமற் பல்லாயிரம் இரத்தக் குழாய்களிலும் பரவி ஓடி. உடம்பிற்கு வேண்டிய எல்லா முதல்களையும் தந்து வளர்க்

சுயம்பு உதவிபுரிகின்றது. நமது உடம்பிலுள்ள உறுப்புகள் எல்லாவற்றிலும் பரவி நிறைந்திருக்கும் சூடாவது, சிற்சில நேரங்களிற் சிற்சில உறுப்புகளிற் பரவாமற் குறைந்து போகமானால் உடனே அவ் உறுப்புகள் நீட்டவும் முடக்கவும் ஆகாமல் திமிர்பிடித்துப் போவகையதாம் கன்கூடாய்ப் பார்க்கலாம். உடம்பிலுள்ள உறுப்புகள் சீர்பட எளிதின் அசைந்து தொழிற்படுவதற்கு அவற்றிற் சூடு இருக்கல் முதன்மையாகும். என்கு. இருப்பு முதலியவற்றிற் கத்தி முதலிய கருவிகள் செல்வோர் அவைகள் நன்றாகப் பதப்பட்டு வருவதற்குப் பல முறைமும் அவற்றை நெருப்பிலிட்டுக் காய்சுவதைப் பார்த்தீர். நீரும் அன்றோ? நெருப்பினுடன் இயைபுபட்டால் லல்லாமல் அவைகள் இழைந்து பதப்பட்டு வராமையோல். நமது உடம்பும் கூட்டோடு இயைபுபட்டால் லல்லாமல் பதப்பட்டு வரமாட்டாது.

இனி, இவ்வுடம்பானது தலைபெற்று வளருதற்குச் சூடு ஒரு பெருங்கருவியாயிருப்பது போலவே, இவ்வுடம்பிலே கோன்ருவதற்கும் இஃது அழிவதற்கும் அக்கச் சூடு கருவியாயிருக்கின்றது. கோழி தான் இட்ட முட்டைகளிலின்றும் சூன்சு பொரிப்பதற்கு அம் முட்டைகளின்மேல் அணை கிடப்பதனைப் பார்த்திருக்கின்றீர்கள் அன்றோ? அதற்காக அஃது அம்முட்டைகளின்மேல் இருந்து அடைகாக்கின்றது. தனது உடம்பின் சேர்க்கையால் அம்முட்டைகளிற் சூடு பிறப்பித்து, அச்சூட்டின் உதவியால் முட்டையின் நீர்வடிவாயிருந்த கருவானது முற்றிக் குஞ்சின் வடிவாக அடைந்து வெளிப்படுதற்காகவேயாம். இவ்வாறே ஒரு பெண்ணின் கருப்பையுள் விருக்கின்ற கருவும், அப்பெண்ணின் அகட்டுத்தீயின் சேர்க்கையால் வளர்ந்து பதப்பட்டுக் கைகால் முதலிய உறுப்புகள் பொருந்தி அழகிய மகவாய்ப்

வெளிப்படுகின்றது. நிலத்தினுள் ஊன்றிய விதையும் நிலத்தின் கண் உள்ள சதததப்பால் உயிர்க் கிளர்ச்சி பெற்று முளை யின்று வேரோடி, மேலே துளிரும் இலையும் சுவருங் கிளையுமாய் செழிப்பிற்று ஒங்கி மரமாய் வளர்கின்றது. இங்ஙனமே உலகத் துயிர்களெல்லாம் உடம்போடு தோன்றுவதற்குத் தீரினதுகுடு பெரியதொரு கருவியாய் இருந்து உதனிபிந்து வருகின்றது.

இவ்வாறு உடம்பினைத் தோற்றுவித்தும் அதனை நிலை பெறுவித்தும் வருகின்ற சூடானது, அவ் வுடம்பினுள் அழுக்குகள் நிறைந்து வெளிப்போகாமல் தங்கிவிடுமானால் அவ் வழுக்குகளை எரித்து உடம்பைத் தூய்தாக்குவதற்குத் துவங்குகின்றது. அவ்வாறு துவங்கி அவ்வழுக்குகளை எரித்துவரும்போது, அவ் வழுக்குகள் உடம்பி னளவுக்கு மேற்படுமானால் அவ்வுடம்பு பயன்படாதென்பதையுணர்ந்து அவ்வுடம்பையும் கூடவே சேர்த்து எரித்துவிடுகின்றது. இங்ஙனம் உடம்பினுள்ளே தோன்றும் சூட்டின் மிகுதியையே சுரம் என்றும் காய்ச்சல் என்றும் வழங்கிவருகின்றார்கள். உடம்பில் நிறைந்ததாவா நச்சப்பொருட்டொகுதி சிறிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கும் பொருட்டுத் தோன்றுகின்ற சூடாகிய சுரம் அதனை எளிதிலே எரித்துத் தணிந்து போகும்; அவ்வாறின்றி நச்சப்பொருட்டொகுதி பெரிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கத்தோன்றுங் காய்ச்சலும் பெரிதாய் வளர்ந்து எரியும்; அப்போது அதன் கடுமையால் உடம்பினுள்ள இரத்தமெல்லாம் சுவறி வறண்டுபோகவே, உயிர் அதனுள்ளிருக்க இடம்பெறாது அதனைவிட்டு நீங்கிப்போகின்றது. ஆகையாற்றான், காய்ச்சலின் கடுமை மிகுதிப்படாமல், மிகவும் உன்னிப்பாய் அதனைத் தணித்தற்குரிய முறைகளை உடனே செய்தல் வேண்டும். எப்படியானாலுங் காய்ச்சல் வருவது உடம்பின் நலத்திற்கே யல்லாமல் வேறில்லை.

கன்றாய்க் காய்ச்சல்கோய் வந்து போகுமானால் உடம்பி-  
லுள்ள அழுக்கு நீர்க்கொல்லாம் ஒழிந்துவிடும். ஆதலாற்றான்  
காய்ச்சல்கோய் வந்துபோன பிறகு ஒருவனுடைய உடம்பா-  
லு நிறத்திலும் நலத்திலும் மேம்பட்டிச் செழிப்பாய்  
வளர்கின்றது.

அதிலிருந்து காய்ச்சல்கோய் வருங்காலத்து அதன் கடு-  
மை மிகுதிப்பட்டாமல் தணிபுட்படி செய்வதற்கு வழி யாதெ-  
ளிற், கூறுவாம் உடம்பின் தூவா நச்சுப் பொருள்கள்  
நீசும் இடங்கள்: தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை,  
நீற்றோளின் விபர்வைப் புழைகள், முச்சு இப்பங்கும் நுரை-  
யீரல் என்பவைகளாகும். இவற்றைக் காய்ச்சல்கோய் காணு-  
மென்று தெரிந்தவுடன் தூய்மைப்படுத்தி, அவ்வாறே இரண்டு  
நிழைமலையில் அவற்றைத் தூபவாக வைத்துக்கொண்டு  
வருவோமாயிற், காய்ச்சலும் வேறுள்ள பிணிகளும் நீங்கி  
நலமாயிருக்கலாம். அவ்விடங்களைத் தூய்மைப்படுத்தும் வழி  
எப்படி பென்றற் சொல்லுகிறோம். காய்ச்சல் வருமென்ற  
கோன்றிப்படினை உணவு உட்கொள்ளுதல் சிறுத்திவிடல்  
வேண்டும்: ஒருகால் மிகுந்த பசியெடுத்தால் சுஞ்சிவகை  
களில் ஏகாவது சிறிது உட்கொள்ளலாம். பசி பெடாத  
வகையில் உணவு சிறிதும் உட்கொள்ள னாகாது. இங்-  
கலாம் உணவு உட்கொள்ளா திருக்கவே வசிற்றிலுள்ள  
பசிக் தீயானது தீனிப்பையிலுள்ள தூவா நச்சுப் பொருள்  
களை எரித்து அகற்றிவிடும். அதனோடு நீர் ஏற்றும் குழாய்  
களின் வழியாக மலக்குடலுக்கு நீரேற்றினால், அக்குடலில்  
உள்ள மலக்குகியல் அவ்வுளவும் வெளிப்பட்டு மலக்குடல்  
சிறுநீர்ப்பைகள் தூபவாகும். அதனோடு வெது வெதுப்-  
பான நீரை ஒரு துணியிற் றேய்த்துச் சிறிது பிழிந்துவிட்டு  
உடம்பின்மேற் தேய்த்துக் கழுவித், கழுவின வுடனே  
சுத்தை வேறொரு தூப்தான துணியினற் புலர்க்கித்,



கம்பனியினுற் போர்த்துக்கொண்டு இருந்தால் இரத்தத் திற் கலந்த அழுக்குகள் எல்லாம் மயிர்த் துளைகளின் வழியாக வியர்வைத் துளிகளாக வந்துவிடும்; அவ்வாறு வரும் வியர்வை திரும்பவும் உள்ளே சேராமல் உடனுக்குடன் துணியினால் துடைத்துவிடல் வேண்டும். இங்ஙனம் முறைபாகச் செய்துகொண்டு வந்தால் சிலநாளிற் காய்ச்சல் நோய் தணிந்து உடம்பு நலப்படும். அதனோடு ஒடுக்கிடங்களில் இராமல் நன்றாகப் போர்த்துக்கொண்டே தூயகாற்று வீசும் இடத்தில் இருக்கவேண்டும். இந்த வகைபாகத் தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, மேற்றோலின் வியர்வைத் துளைகள், நுரையீரல் முதலிவற்றைத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். இன்னும் இம் முறைகளைப் பின்னேவரும் நோய்க்கும் அத்தியாயங்களில் விரித்துக் கூறுவாம். மேற் சொல்லியதனால், உடம்பினுள்ளே தோன்றுங் காய்ச்சல்நோய் என்னுஞ் சூட்டைப் பதம் அறிந்து தணியச் செய்யாவிட்டால், அதுவே உடம்பை அழித்துவிடும் உண்மை செவ்வையாகத் தெரியலாயிற்று.

இனி, மழைநல்ல பனிக்காலங்களிற் குளிரும் ஊதற் காற்றும் மிகுதியாயிருக்கும்போது உடம்பிற் சூடு செவ்வையாக இருக்கும்படி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். உலக இயற்கையை உன்னித்துப் பார்மின்கள்! வெளியே குளிர் மிகுதிப்பட்டால் அதனைத் தடுத்து எதிர் நிற்பதற்குப் போதுமான அளவு சூடு உடம்பிற் றோன்றுகின்றது. இங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் றோன்றுகின்ற சூட்டைக்குறையாமற் பாதுகாக்க வேண்டுவது ஒவ்வொருவருக்கும் முதன்மையான கடமையாமன்றோ? அங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் சூடு உண்டாகியும், அதனைப் பாதுகாவாமல் உடம்பைக் குளிர்காற்றுப்படும்படி ஆடையின்றித் திறப்பாக விட்டுவிட்டால் குளிர்காற்று மேலே படப்படத்

கவி மக்கள் நூறுநூண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

தோலின் அடியில் ஒடிக்கொண்டிருக்கின்ற இரத்தமானது அங்கங்கே உறைந்து கட்டிப்பட்டு நின்றபோகும். இரத்த ஓட்டங் குறைந்து இரத்தம் இறுகியவுடனே விழித்திருக்கக் கூடாத தூக்கம் வந்துசேரும். அவ்வாறு தூக்கம் வருவதை முன்னுணர்ந்து அதனை நீக்கத்தக்கது செய்யாமற் படுத்தே உறங்கிவிடுவானானால், அங்ஙனம் உறங்கினவன் மறுபடியும் உயிரோடு எழுந்திருக்கமாட்டான். முற்றும் மடமைத்தன மாய்க் குளிர்காற்றில் உடம்பைக்காட்டி உடம்பினால் இழந்தவன் உயிர் தப்பிப் பிழைக்க வேண்டுமானால், உடனே கோதுமைத் தவிட்டைச் சூடு பிறக்க வறுத்து ஒரு துணி யிற் கட்டி உடம்பு முழுதும் பலமுறை ஒற்றடங் கொடுப்ப தான, கருப்புர நெய்யை உடம்பெங்குந் தடவிச் சூடு பிறக்கத் தேய்த்துக், கம்பளிப் போர்வையாற் போர்த் துக்கொண் டிருந்து உடம்பெங்கும் வியர்வை உண்டாகச் செய்தல் வேண்டும். அது வல்லாமலும், கடுகை இட்டுக் காய்ச்சின வெந்நீரைப் பொறுக்குமளவு சூடாக்கி அதில் இரண்டு கால்களையுஞ் சிறிதுநேரம் தோய்த்துவைத்திருந்து, பிறகு எடுத்து ஈரத்தைத் துவர்த்திவிட்டுக் கம்பளியால் மூடிவைக்க வேண்டும்.

மேலும், வாதற்காற்றில் தன்னுடம்பை நெடுநேரம் திறந்துவைத் திருக்கவனுக்கு மேற்சொல்லியபடி தோலி லுள்ள இரத்தம் உறைந்துபோகாவிட்டால், வேறொரு கடு மையான தோய் உண்டாகின்றது. தோலின்மேற் குளிர் காற்று நெடுநேரம் வீசுதலால் தோலின் அடியில், ஓடும் இரத்தமெல்லாம் அங்கே உலவுவதற்கு இடம்பெறுது உடம் பினுள்ளே இருக்கும் இரத்தப்பைகள் குழாய்களிற் றிரும் பிப்போய் அவ்விடங்களில் அளவுக்குமேல் நிரம்பித் திரளா யாய்ப் போகின்றது. ஒவ்வொருவர் உடம்பிலும் வலிவற்ற இடங்கள் இருத்தலால், அவ்வலிவற்ற இடங்களுக்கு அவ்

விமலத்தம் நெரே சென்று திரையாய்ப் போவதுதான் வழக்  
கத்தில் அறியப்பட்டது. ஒருவருக்கு நுரையீரல் வலுவில்  
லாத இடமாயிருக்குமாயின் அவ்விடத்திற்குக் குளிரால் துமக்  
கப்பட்ட இரத்தமானது அளவுக்குமேற்பட்டு சிரம்டி அங்  
கே கட்டிப்பட்டு நின்னுவிடுகின்றது. மேலே குறிக்கப்பட்ட  
படி உடம்பினுள் எங்கே அழுக்குச் சேர்கின்றதோ அங்கே  
அதனைப் போக்குவதற்காக உடனே காய்ச்சல் என்னும்  
உயிர்த்தீயானது மிகுந்து தோன்றுகின்றது நுரையீரலில்  
இரத்தமானது தங்கிக் கட்டியாகி அழுக்குப்பட்டுப் போன  
வுடனே அவ்வழுக்கை நீக்க உடனே காய்ச்சல் எழும். இக்  
காய்ச்சலுக்கு நுரையீரற் காய்ச்சல் என்று பெயர். இக்காய்ச்  
சல் மிகக் கொடுமையானது. பெரும்பாலும் மருந்துகளினால்  
நீர்க்கப்படுதற்கு இஃது அடங்குவதில்லை. நுரையீரலில்  
அழுக்குச் சிறிதாக இருந்தால் இக்காய்ச்சல் மிக மும்  
முரமாக நிகழாமல் தானே சிலநாளிற் படிந்துவிடும்; அழுக்கு  
அங்கே மிகுதியாய்ச் சேர்ந்திருந்தால் காய்ச்சலும் மிக  
முர்முரமாய்த் தோன்றி அவ்வழுக்கை எரிப்பதோடு கூடச்  
சேர்த்து மூச்சோட்டத்திற்கு இடமான நுரையீரலையும்  
எரித்து உடம்பை அழித்துவிடும். ஆகையால், இப்படிப்பட்ட  
கொடிய நோய்கள் வருவதற்கு இடஞ்செய்யாமல் ஒவ்  
வொருவரும் மிகவுங் கருத்தாக இருத்தல் இன்றியமையாத  
தென்பதனை யாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ? மேற்சொல்லிய  
வாறு மழைகால பனிக்காலங்களில் வெப்பக் குறைச்ச  
லால் உடம்புக்கு இடர் வருவதுபோல, வேனிற் காலத்  
தில் வெப்ப மிகுதியினாலும் உடம்புக்கு இடர் வருகின்  
றது. வெயிற் காலத்தில் வெப்பம் மிகுதியா யிருக்கும்  
போது உடம்பைத் தொட்டுப் பார்த்தால் அது சில்  
லென்று குளிர்ச்சியா யிருக்கும். இதனால் யாது தெரி  
கின்றது? வெளியே வெப்பம் மிகுதிப் படுங்கால், உடம்  
பிற் குளிர்ச்சியிருக்கவேண்டு மென்பது அன்றோ? அப்படி

எல்லாமல் உடம்பிலும் வெப்பம் உண்டாகுமானால், உள் ளைமந்த கருவிகள் சீர்குலைந்து உடம்பைச் சிதைத்து விடும். இப்படி உலக இயற்கையில் அமைந்த மாறுதல்க ளைக் கருதிப்பாராத தன்மையினாலேயே பெரும்பாலார் சிறு போதிலேயே உயிர் துறக்கின்றனர். வெயில் மிகுதியா யிருக்கும்போது வெளியே நடத்தலாவது திரிதலாவது கூடா; அப்படியன்றித் திரிந்தால் மூளையில் மயக்கம் வறிக் களைத்துவிழ்ந்து உயிரைப்போக்குவர். அல்லது கட் டாயமாக வெயிலிற்போக நேர்ந்தால், தண்ணீரில் தோய்த்த ளுணியைப் பிழிந்து ஈசமாகவே அதனைத் தலை யுடம்பு சுளின்மேற் போர்த்துக்கொண்டு செல்லலாம். கறுப்புநிற முள்ள துணிகளை மேலே போர்த்துக்கொண்டு வெயிலில் நடத்தலாகாது. கறுப்பு நிறமானது வெயிலின் வெப்பத் தை இழுத்து உடம்பிற் செலுத்துந் தன்மை வாய்ந்தது. வெள்ளை நிறமோ அவ் வெப்பத்தைக் கிட்ட அணுகாமல் தடுத்துநிற்க வல்லது; ஆகையால், துவெள்ளையான ஆடை களை மேலே அணிந்து செல்வது வெயிற்காலத்தில் மிக்க நன்மையைத் தருவதாகும். இன்னும் வெயிற் காலத்திற் கும் மழைகாலத்திற்கும் ஏற்கும் வகையாக உணவு உட் கொள்ளும் முறைகளைப்பற்றிக் கூறும் அத்தியாயங்களில் விதிவாகப் பேசுவாம். இது நிற்க.

இனிச், சோம்பேறிகளா யிருந்து பயனற்ற செயல்க ளைப் புரிந்து இறக்கும் அறிவில்லா மக்களிற் பலர் நாம் மேலே எடுத்துக்காட்டிய அருமருந்தன்ன பொருள்களின் சிறப்பையும் பயனையும் அறியமாட்டாதவர்களாய், “இவை களெல்லாம் என்ன மக்கள் செய்யக்கூடியனவா! வெயி லிற் காய்ந்தும் மழையில் நனைந்தும் கண்ட கண்டவற்றைத் தின்றும் உயிர்வாழ்கின்றவர்கள் எத்தனை பேர்! அவர்க ளெல்லாம் நோயின்றி எவ்வளவோ காலம் உயிரோடிருக்கி



றார்களே” என்று தமக்குத் தோன்றியபடி யெல்லாம் கண்ணை மூடிக்கொண்டு மிகவும் எளிதாய்ப் பேசினிட்டுப் போய் விடுகிறார்கள். உடுக்கக் கூறையும், உண்ணச் செவ்வையான பொருளும், இருக்க நிழலும் இன்றித் திரிபவர்கள் திரள் திரளாக இருக்கிறார்கள் என்பது உண்மையே. ஆனால், அவர்கள் நோய் இல்லாமலும் சிறப்போதில் இறவாமலும் நெடுநாள் வரையில் உயிரோ டிருக்கின்றார்கள் என்பது உண்மை அன்று; அவர்களுடன் கலந்து பார்த்தால், அவர்கள் வெயிலுக்கும் மழைக்குங் குளிருக்கும் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாமையினாலே எத்தனையோ வகையான நோய்களுக்கு இரையாகி இளம்பொழுதிலேயே இறந்து போகின்றனர் என்பது நன்கு விளங்கும். அப்படியானாலும் அவர்களின் பலர் நெடுநாள் வரையில் உயிரோடிருக்கவுங்கண்டோமே என்றால், அவ்வாறு உயிரோ டிருப்பவர்கள் தம்மைச் சேர்த்தாரிலும் தாம் சிறிது அறிவுடைபராய்த் தமது உடம்பின் நலத்தைத் தம்மாற் கூடுமளவும் பாதுகாக்கக் கருத்துச் செலுத்தினவர்களே ஆவர் என்னும் உண்மை அவர்களை நெருங்கிக்கேட்டால் தெரிந்துகொள்ளலாம். பாரதங்கள்! வெயிலுக்குங் குளிருக்குத் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடாத நிலைமையிலுள்ள பறவைகளுக்கும் விலங்குகளுக்கும், அவற்றின் நிலைமையை நன்குணர்ந்த அருட் பெருந் கடலாகிய கடவுள் அடர்ந்த மயிரைப் போர்வை போல் உடம்பெங்கும் வளரச்செய்திருக்கின்றார். குளிர்ந்த நாடுகளிலுள்ள உயிர்களுக்கு உடம்பிலுள்ள மயிரானது வெவ்வித நாடுகளில் உள்ள உயிர்களின் மயிரினும் மிகுதியாயிருத்தலை நீங்கள் உற்றுப்பார்த்த தில்லையா? இதனால் இறைவனுடைய அருட்குறிப்பானது உயிர்களை மழைக்கும் வெயிலுக்குத் தப்புவித்துப் பிழைப்பிச்ச்கவேண்டுமென்பதே யென்று தெளிவாய் அறிகின்றோமன்றோ? அப்படியிருக்க ‘வாய் புளித்ததோ மாங்காய் புளித்ததோ’ என்ற

வாறாய், இவ்வுண்மைகளை ஆய்ந்துதலந்து பாராமல் ‘இவை பாராந் செய்யமுடியும்?’ என்று மிக எளிதாய்ப் பேசிப் போய் சோம்பேறிகள் நிறநிரித்து வாயில்வைத்த வாழைப் பழத்தைதாயும் உன்னை விழுங்கச் சோம்பலுற்று, ‘இதனை உன்னை அறுத்திப் போகச்செய்வார் இல்லையா?’ என்று எதிர்பார்ப்பவரோடு ஒப்பராதலின் அவரை நோக்கி இவ் வறும் பொருள்கள் சொல்லப்பட வில்லை யென உணர்ந்து கொள்க. ஆகவே, பவிர்காலத்திற் குளிரினால்வருந் துன்பத்தை ஒழித்தற்குத் தகுந்த உடைகளை உடுத்துக் கொள்ளுதல் போலவே, வெயிற்காலத்திற்கு இரைந்தவற்றை அணிவதும் மக்களின் பகுத்தறிவு வளர்ச்சிக்குப் பயனும் என்க. ஆரியமையால் வெயிலிற் நிரிந்து இருத்தற்கொதிப்பு உண்டாகி மயக்கம் அடைந்து இடர்ப்பாடான நிலைக்கு வந்தவர் களைக் காலந்தாழ்த்தலின்மிக் குளிரிந்தநிலை சூரிதுநேரம் தலை முழுகுவித்து அம்புலர்க்கி நிழல்மிகுந்த விடத்திற் கிடத்திவைக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்யாவிட்டால் வெயி லாற்றாக்கப்பட்டவர்கள் தமது உயிரை இழத்தல் திண்ணம். வெயிலிற் நிரிந்தமைபால் ஒரு கொடிப்பொழுதில் இறந்து விடான எத்தனையோ பெயரைப்பற்றி யாம் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். வெப்பம் மிகுந்த வேனிற்காலத்தில் பகலிற் பதின்மூன்று காழிகை முதல் இருபத்திரண்டரை காழி கைவரையில் எங்குந் திரியலாகாது; அப்போது குளிரிந்த பிழலுள்ள இடங்களில் இருத்தல்வேண்டும்.



## ஐந்தாம் அத்தியாயம்

ஒளி

ஒளியானது எல்லா உயிர்களின் உயிர் வாழ்க்கைக்கும் இன்றியமையாததாகும். வெளிச்சம் இல்லையானால் உலகத்தில் எவ்வகையான தொழிலும் நடைபெறாது. ஓர் ஆடவன் உலகத்திலுள்ள பலவேறு வகையான அழகிய தோற்றங்களை அங்கண்டு களிப்பது ஒளியின் உதவியினாலன்றோ? அவன் பலவழியிற் தன்னைவந்து சூழ்கின்ற இடர்களுக் கெல்லாந் தப்பிப் பிழைப்பது பகலவனொளியின் உதவியினாலன்றோ? பகலவனொளி மட்டும் இல்லையானால் மக்களெல்லாருங் குருடரினுங் கிழப்பட்டவராவர். குருடராவது பிறருதளியினால் இங்குமங்கும் இயங்க இடம்பெறுவர். கதிரவனது ஒளியை இழந்தவரோ தமக்கு வேறுதுணை கிடைப்பது கூடாமையால் இருந்தவிடம் விட்டுப் பெயர்தற்கும் ஏலாதவராயிருப்பர். பாப்பு, தேள், நண்டுத்தெறுக்கால் முகலான கொடிய நச்சுஉயிர்கள் இருக்குமிடங்களைத் தெரிந்து அவற்றை விலகி ஒழுகல் ஞாயிற்றின் ஒளியினாலேயாம். உழுது பயிர்செய்யும் நிலன் இதுவென்றும், இதனை நீர் கிரப்பிப் பண்படுத்தும் வகை யிதுவென்றும் பகுத்தறிந்து பயிர்செய்து உணவுபெற்று வாழ்தலும் ஞாயிற்றின் ஒளியினாலேயாம். ஆண் இதுவென்றும் பெண்ணிது வென்றும் ஒருவரையொருவர் உணர்ந்து மருளிக் கால்வழி பெருக்கலும் ஞாயிற்றினொளி ஒன்றினாலேயாம். என்கும் இருளே சூழ்ந்திருந்தால் உயிர்கள் தோன்றுதலும் உயிர் வாழ்தலும் எவ்வாற்றானும் கைகூடாதன வாகும். இது மட்டுமோ உயிர்வாழ் உடம்புகள் செழிப்புற்று வளர்ந்து வருதற்கு

அனாவகன் வெயில் வெளிச்சத்தில் இருத்தல் இன்றியமை யாததாகும். பின்வருமாறு செய்து ஆராய்ந்து பார்த் தால் ஒளியின் பயன் நன்றாகப் புலப்படும். இரண்டு மண் தொட்டிகளில் வைத்து வளர்க்கப்பட்ட செடிகளில் ஒன் றை வெயில் வெளிச்சம் படும் இடத்திலும், மற்றொன்றை அது படாமல் இருளாயிருக்கும் மற்றொரு இடத்திலும் வைத் துத் தண்ணிர்வார்த்துவரல்வேண்டும்; இங்ஙனம் ஒருநிழலை அல்லது பத்துநாள் செய்யுங்கியின், இரண்டு செடிகளே யும் ஒரிடத்திற் கொண்டுவித்துவைத்து அவற்றை ஒப்பிட் திப் பார்த்தால், ஞாயிற்றினொளியிலிருந்து வளர்ந்து வந்த செடியாவது பச்சைப்பசைல் என்ன மிகவுஞ் செழுமையா யிருத்தலையும், அது படாமல் இருளில் வளர்ந்த செட யானது வெளிநிப்போய்ச் செழுமையின்றி வாடி வந்தி யிருத்தலையும் எளிதில் கண்டு கொள்ளலாம். இன்னும் வெயில் வெளிச்சமே பாத ஒளிருள் மிகுந்த இடத்தில் வைத்து வளர்த்த குழந்தையையும், வெயில்வெளிச்சம் பரிப் படி வைத்து வளர்த்த குழந்தையையும் ஒப்பிட்டிப் பார்த் தால் வெளிச்சத்தி லிருந்தது செழுமையான இரத்தம் மிகப்பெற்று மிகசுருசுருப்பாயும் அழகாயும் இருக்க. இருளில் வளர்ந்தபின்னை வெளுத்துப் போய்ச் சோகை பிடித்து நல்ல இரத்த ஓட்டமின்றிச் சோம்பிக் கிடத்தலே யும் கண்டு தெரியலாம். ஆகவே, மக்கள் உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும் செழுமைக்கும் பகலவனிடத்திருந்து வரும் வெயில்வெளிச்சங்கள் பெரிதும் இன்றியமையாதனவாமென் பது பெறப்பட்டது.

இனி, ஞாயிற்றினிடத்திலிருந்து மிக தண்ணிய உயிர்ப் பொருளாகிய வீந்து என்னும் ஒரு மின்னொளியானது இடை விடாது தோன்றி எங்கும் பரவிக்கொண் டிருக்கின்றதென்ப சனை மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் இனிது விளக்கினோம்.



அந்த மின்னொளியினாலேதான் உயிர்களின் உடம்பினின்று கக்கப்படுகின்ற நச்சுக் காற்றுகளும், நிலத்தினும் வெளியினும் உள்ள நச்சுப்பொருள்களும் எப்போதும் தூய்மை பாக்கப்பட்டுவருகின்றன. இவ்விந்துவொளியின் வியத்தகும் ஆற்றலினாலேதான் பகற்காலத்திற் புற்பூண்டு மரங்கள் முதலான நிலையிற் பொருள்கள் மற் றை உயிர்கள் வெளியிடும் நச்சுக்காற்றைத் தாம் இழுத்துக்கொண்டு, தூயதான உயிர்க்காற்றைப் புறம்பே விடுகின்றன. பகலவனில்லாத இராக் காலத்திலோ அவ் வோற்றிவுப்பொருள்கள் அவ்வாறு உதவிபா ன தொழிலைச் செய்யக்கூடாமல், தாமும் நச்சுக்காற்றை யே வெளிக்கக்கத் தீங்கான தொழிலைச் செய்கின்றன. எனவே உயிர்க்கிடமான தூயகாற்றுத் தோன்றி உலவுதற் குத் கதிரவன் வெளிச்சம் எவ்வளவு இன்றியமையாததா யிருக்கின்றது என்னும் உண்மை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போற் புலப்படுகின்றதன்றோ?

அப்படியாயினும், பகலவனில்லாத இராக் காலத்தில் விலகினொளி உண்டாகையால், ஞாயிற்றினொளியே உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது என்று சொல்வது எப்ப டிப் பொருந்துமென்றால்; திங்களுக்குள்ள ஒளியும் பகலவ னொளியினின்றும் வந்ததேயாகும். கண்ணாடியிற் றேன்று கின்ற முகமானது அதற்கு உரியதாகாமல், வெளியே மெய் பாக உள்ள ஒருவன் முகத்தினது எதிர்த்தோற்றமா யிருத் தல்போலத் திங்களினிடத்துள்ள ஒளியும் ஞாயிற்றினொளி யின் எதிர்விளக்கமேயாகும். நிலவினிடத்திருந்து வரும் இவ் வொளி நேரே திங்களுக்கு உரியதாகாமல், ஞாயிற்றினுக்கே உரியதாகும் என்பதனை வானநூல் உணர்ந்தோர் இனிது விளக்கிக் காட்டுகின்றார்கள்; ஞாயிற்றினிடத்திருந்து இவ் வொளி நேரேவரும்போது மிகுந்த வலிவுடையதாய், விந்து எனப்படும் மின்னை எங்கும் பரவச்செய்து துலங்குகின்றது;

அதுவே எதிர்க்கோற்றமாய்த் திங்களின் வழியே வரும் போது தன் ஆற்றல் குறைந்து நரதம் எனப்படுங் குளிர்ந்த அபிழத்ததை எங்கும் பரப்பி ஒளிக்கின்றது. கதிரவனிடத் திருந்து வருங்கால் ஆற்றல் மிகுந்திருத்தல் பற்றியே அத னிததுக் குடுகாணப்படுகின்றது; திங்கலினிடத்து எதிர்க் கோற்றமாக வருதலினாலேயே அதன்கட் குடு காணப்படா மற் குளிர்த்தி காணப்படுகின்றது. ஆகவே, இராக்காலத்திற் பெறப்படுகின்ற நிலவொளியும் பகலொளியின் எதிர்விளக் கமே யன்றி வேறு அல்லாமையால், உயிர் வாழ்க்கைக்கு நூலிற்றினொளியே எவ்விடத்தும் எக்காலத்தும் உதனியாய் இருப்பதென்று கடைப்பிடிக்க.

இத்தனை உதனியாயுள்ள வெயில் வெளிச்சம் நாம் இருக் கும் ஖ீடுகளில் தாராளமாக வந்து படும்படி கூரைகள் மேலும் சுவர்களிலும் சாளரங்கள் பற்பல அமைத்துவைத் தல்வேண்டும். கதிரவனொளியே படாமல் இருள் அடைந்து விடக்கும் ஖ீடுகளின் உள்ளே எந்நேரமும் இருப்பவர்கள் இருளில் வளர்ந்த செடிபோல் வெளுப்படைந்து இரத்தம் கெட்டுப் பலவகை நோய்களுக்கும் ஆளாகி இறப்பார்கள். இன்னும், பகலவன் ஒளி உடம்பின்மேற் படும்படியாக, மேல் அணிந்த உடைகளைக் களைந்துவிட்டு வெயிலில் உலாவு தல் இரத்தம் தாயதாவுதற்குச் சிறந்த வழியாகும். ஏனென் றும், பகலவன் ஒளியிற் கட்புலனுக்குத் தெரியாதபடி எங் கும் பரவிக்கொண் டிருக்கும் விந்து என்னும் மிக துண் ணிய பொருளானது மயிர்க்கால்களின் வழியே உடம்பினுட் புகுந்து இரத்தத்தைத் துப்புரவுசெய்து உள்ளமைந்த கரு விகளை வலிவேறச் செய்கின்றது. நோயை உண்டுபண்ணும் துண்ணிய புழுக்கள் மக்கள் உடம்பினுள்ளே பலமுகமாய் வந்து சேர்கின்றன. அப்புழுக்கள் இரத்தத்திற் கலந்தவுட் னே அகனால் உடம்பினுட் பலவிடங்களுக்கும் அவை கொண்

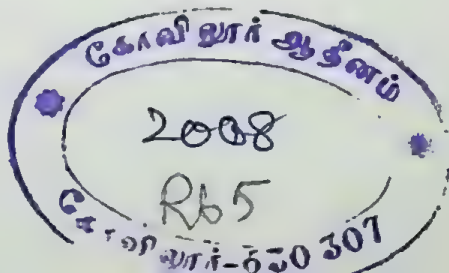
போக்கப்பட்டு அவ்வவ் விடங்களில் வலிவுகுறைந்த கருவிகளைக் கொவித் தின்றுவிடுகின்றன. இத்தன்மையவான நியபுழுக்கள் நுரையீரலைத் தின்றவிடுதலினாலே எலும்புருக்களன்னும் நோய் உண்டாகி எத்தனையோ பெயர்க்களின் உயிரைக் கொள்ளுமொண்டு போகின்றது. கோமாரிக் காய்ச்சல், கொழுநோய் முதலான நினைத்தற்குங் கொடுமையான நோய்களுங்கூட இப்பொல்லாத புழுக்களின் சேர்க்கையினாலேதான் தோன்றிப் பல்கோடியுயிர்களை அரித்தெடுத்துக் கொண்டு போய் விடுகின்றன! ஆன்பெண் மருவுதலிற் பிறக்கும் கொறுக்கு முதலான கொடியநோய்களும் இத்தியபுழுக்களின் நுழைவினாலேதான் கிளைக்கின்றன! வெயிலினொளி உடம்பு முழுதும் படுமேயானால் அதனால் உள்ளே செல்லும் விந்துவானது அந்நச்சுப் புழுக்கள் எல்லாவனையும் ஒருங்கே கொன்று உடம்பை நோய் அணுகாமற் செய்யும். இக்காலத்துப் புது நாகரிகத்தினால் விழுங்கப்பட்ட நம்மனோர் தமது உடம்பை உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளந்தாள் வரையிற் பல வகை உடைகளால் நன்றாக முடிக்கொள்கின்றார்களாதலால், வெயிலி னொளியே அவர்கள்மேற் சிறிதாயினும் படுதற்கு இடம் இல்லாமற் போகின்றது. போகவே, உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத் துணையான விந்துவானது போதுமான அளவுக்கு உட்செல்லக் கூடாமையால், ஏற்கெனவே உடம்பிற் புகுந்த நச்சுப்புழுக்கள் இறவாமல் ஒன்று பல்லாயிரமாய்க் கிளைத்து உடம்பை நோய்க்கு இரையாக்குகின்றன. நமது உடம்பில் மற்றை இடங்களைக் காட்டினும் மறைவான இடங்கள் எந்நேரமும் இடைவிடாமல் துணிகளினால் மறைக்கப்பட்டிருந்தலினாலேயே, அவ்விடங்கள் நல்ல இரத்த ஓட்டத்திற்கு இடம்பெறவாய் வலிவுகுன்றி விடுகின்றன. நல்ல இரத்தம் குறைந்து வலிவின்றி இருக்கும் அவ்வுறுப்புக்களில் நச்சுப்புழுக்கள் நுழைந்தால் கொறுக்குப்புண் முதலான நோய்கள் உண்டாகி மருந்துகளினும்

நீராவாய் ஆண்பெண் குறிகளைத் தின்றுவிடுகின்றன; அங்ங  
னம் ஆநாவிட்டால் உயிர்க்கிருப்பிடமான அவ்வுறுப்புக்களின்  
வலிவைக்குறைந்து அவற்றிற்கு உரியாரை அலிகளாகவும்  
பேடிகளாகவுஞ் செய்துவிடுகின்றன. நாகரிகம் மிகுந்த நாடு  
களில் இருக்கும் மக்களுக்கு வரும் இத்தன்மையவான  
கொடிய நோய்கள் ஆப்பிரிக்கா அமெரிக்கா முதலான நாடு  
களிற் காடுகளிலே காலங்கழித்துவரும் நாகரிகமில்லா மாந்த  
ருக்குச் சிறிதும் வருவதில்லையென்று இந் துணுக்கங்களை  
முற்றும் ஆராய்ந்து அறிந்த பாரிட் என்னும் அமெரிக்க  
அறிஞர் இவ்விது விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றார். அஃது  
எதனால் என்றால், அந் நாட்டின் காடுகளிலே வாழும்  
அம் மக்கள் மேலே ஆடை அணிவதின்றி முண்டமாக  
உலவுதலினாலே, வெயில் வெளிச்சம் அவர்கள் உடம்பு  
முழுதும் படுகின்றது. அங்ஙனம் படும் வெளிச்சத்தி  
லின்று பரவும் விந்துவானது அவர்கள் உடம்பினுள்  
துழைந்து இரத்தத்திற்கலந்து நச்சுப்பொருள்களை முற்றும்  
தொலைத்து, அவ்வுடம்பைப் பொன்வடிவாகச் செய்கின்றது.  
ஓர் ஐரோப்பிய அறிஞர் ஞாயிற்றினொளியின் இவ்விபத்தகும்  
ஆற்றலை இன்னும் உறுதிபாகத் தெரிந்துகொள்ளல்வேண்டி,  
நாகரிகமற்ற அம்மாந்தர்களிற் சிலரை அழைத்து அவர்கள்  
உடம்பைச் சிலநாள் ஆடைகளினால் மூடச்செய்து, அதன்  
பிறகு கொறுக்குப்புண் புழுக்களை அவர்கள் உடம்பினுள்  
ளே துழைவிட்டார். சில நாட்கள் வரையிற் பகலொளி  
படாமல் மறைத்து வைக்கப்பட்ட அவர்களுடம்பிலே அந்  
நச்சுப்புழுக்கள் துழைந்த உடம்பெங்குங் கொறுக்குப்புண்  
ளை உண்டாக்கிப் பெருகின. இதனைக்கண்டதும் அவ்வுறிஞர்  
அவர்கள் மேலே அணிந்திருந்த ஆடைகளையெல்லாம் களைந்  
து வாங்கிக்கொண்டு மறுபடியும் அவர்களைக் காட்டிலே  
முண்டமாகவே உலவுப்படி விட்டுவிட்டார் அப்பாற் சில  
நாட்கள் சென்றபிறகு திரும்பவும் அவர்களை வரவழைத்



தூய் பார்ச்சையில், அவர்களுடம்பில் முன்னே உண்டுபண்  
 னப்பட்ட கொறுக்குப்பிண்கள் எல்லாம் முற்றும் ஒழிந்து  
 போக அவர்கள் உடம்பு தூய இரத்தம் மிகுந்து நலமுடைய  
 தாயிருக்கக் கண்டார். அது முதல், பகலவன் ஒளியே  
 தூய இரத்தத்திற்கும் உடம்பின் நலத்திற்கும் முதன்மை  
 யான ஏதுவாகும் என்று முடிவுகட்டினார். ஆகவே, பகல  
 வன் வெளிச்சம் நம்மேற் படும்படி, செய்துகொள்வது  
 நமதுடம்பினைப் பொன்னுந் வாக்குவதற்கு இன்றியமை  
 யாததொன்று மென்பது உள்ளங்கை நெல்லிக் கணிபோல்  
 தெற்றென விளங்கற்பாலதேயாம்.

அவ்வாறாயின், நாகரிக வாழ்க்கையிலுள்ள நம்ம  
 னோர் மேலாடை யின்றி முண்டமாக உலவுவ ராயின்,  
 அவர் வெறிபிடித்தவரென்று இகழப்பட்டுச் சிறைக்களத்தே  
 இடப்படுவரே யெனின்; அறியாது கூறியும், கதிரவ  
 னொளி உடம் பெங்கும் படும்படி செய்து கொள்ளல்  
 வேண்டும் என்று யாம் சொல்லியது கொண்டே யாம்  
 முண்டமாக உலவும்படி கூறினோம் என்று கருதுதல்  
 பெரியதோர் அறியாமையாம். பின்னை என்னையோ  
 வெனின், நாம் இருக்கும் இல்லங்களிலே வெயிற் காய்வ  
 தற்கென்று மேலே திறப்பாகவிட்ட தனி அறை ஒன்று  
 இருக்கவேண்டும். அவ்வறையினுள்ளே சென்று சுதலைக்  
 தாழ்இட்ட பிறகு ஆடையை முழுதுங் களைத்துவிட்டுக்  
 குறைந்தது ஒன்றரை நாழிகை யளவு வெயில் மேலே  
 படும்படி. காயவேண்டும். இங்ஙனம் நாடோறுமாயினும்  
 ஒரு கிழமைக்கு மூன்றுமுறையாயினும் வெயிற்காய்ந்து வந்  
 தால் உடம்பிலுள்ள நச்சிப்பொருள்க ளெல்லாம் தொலைந்  
 துபோகும்; இரத்தம் தூய்மை அடைந்து உடம்பை  
 உறுதியடையச் செய்யும்; தலைமேல் நரைத்திருந்த மயிர்  
 கள் எல்லாம் நரையாறிக் கன்னங்கறேல் என்று ஆகும்.



காலை வெயில் பித்தத்தையும் உச்சிவெயில் களைப்பையும் உண்டுபண்ணி உடம்புக்குத் தீமையை விளைக்குமாதலால், இருபத்துநான்கு நாழிகைக்குட்படப் பகலவன் மெல்பாற் றாயும்போது உண்டாகும் சாய்வெயிலே காய்வதற்கு மிகவும் பொருத்தியதாகும் என்பதனை நன் உணர் வார் கண்டுகொள்க. நன்று சொன்னீர், அமிழ்த வுரு வான விஷ நண்பொருளைப் பரப்பும் கதிரவனொளியில் எந் துப்பொழுதில் இருந்தாலும் அது நன்மையையே செய் பவனாகும் அல்லாமல், காலையிற் பித்தத்தையும் நடுப்பக ளிற் களைப்பையும் உண்டுபண்ணு மென்பது யாங்ஙனம் எனின்; “அமிழ்தமேயானாலும் அளவு அறிந்து உண்” என்றபடி, நல்ல பொருளாயிருந்தாலும் அதனைப் பயன் படுத்தும் முறையும் பொழுதும் இடமும் நடப்பாக லுணர்ந்து நுகரானிட்டால் அதுவே தீது செய்யும். நறு மணங் கமழும் பருப்புணவா யிருந்தாலும் நிறைய உண்ட வாயிற்றிலே அதனைச் சேர்த்தால் அது தீமை செய்யுமென னாம் பழக்கத்தில் அறிந்த தில்லையோ? மடவாரோடு கூடி நுகரும் காமனியத்திலுஞ் சிறத்தது இவ்வுலகில் வேறு இல்லையாயினும் அதனையும் பொழுதறிந்து உணர்வு வருகி முறைப்பட நுகரானிட்டால் அதுவுந் தீமையே பயத்தல் கண்டாயன்றோ? நமது உடம்பு மென்மையான பொருள்களால் அமைக்கப்பட்ட தொன் றுகையால், அதற்கு எந்தப்பொருளை எச்சாலத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளு தற்கு இசைவு உண்டோ அதனை அறிந்து அதற்கு ஏற்ப லுழுகுதலே நீண்ட காலம் உயிர்வாழ்தற்குச் சிறந்ததுணை யாகும். வெயில் வெப்ப மில்லாமையினாலே இராக்காலத் தில் கிழமுங் காற்றுங் குளிர்ந்து காணப்படும். அப்போது உடம்பினுள் சிற்ற வெப்பமுங் குறைந்திருக்கும். திரும் பவும் ஞாயிறு தோன்றும் விடியற்காலத்திலே உடம்பினுள் அடங்கியிருக்க அவ் வெப்பமானது முன்னிலுஞ் சிறிது

பெருகிக் தோன்றும். வெப்பத்தால் மிகுவது பித்தமே ஆகையால், காலைவேளையில் ஞாயிற்றினைதிரிலே உடம்பிற் பித்தம் மிகும். இயற்கையிலேயே ஞாயிறு தோன்றும் போது உடம்பிற் பித்தம் மிகுதப்படுமானால், பின்னும் வெயில்வெப்பம் உடம்பின்மேற் படும்படியிருந்தால் அது பின்னும் மிகுதியாகும் என்பதனை யாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ? ஆகலினாற்றான், காலைவெயில் மேற்படும்படி உலாவுதல் நன்று ஆகாது என்று உலகத்தாருங் கூறுகின்றார்கள். அப்படியானால், வெளியே குளிர் மிகுந்தால் அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான சூடும், வெளியே சூடுமிகுந்தால் அதனை எதிர்க்கப் போதுமான குளிர்ச்சியும் உடம்பிற் காணப்படும் என்று முன் அத்தியாயங்களிற் சொல்லியதற்கு மாறாக, இவ்விடத்தே இரவில் நிலங் குளிர்ந்தமையால் உடம்பிலுஞ் சூடு குறையும் என்றும், விடியலிலே கதிர்வன் தோன்றுதலால் உடம்பிற் சூடு மிகும் என்றும் கூறியது என்னைபெனின்; நன்று வினாயினாய், வெளியே குளிர் மிகும்போது உடம்பிற் சூடு காணப்படும் என்று மேல் அத்தியாயங்களிற் கூறியது, உடம்பின் மேற்பாகத்திற் ரோலின்மேற் சூடுமிகும் என்றும், பகலில் வெம்மை மிகும்போது உடம்பிற் குளிர்ச்சி காணப்படும் என்றது உடம்பின் மேற்றோலிற் குளிர்ச்சி மிகும் என்றும் அறிவித்தற்கேயாம். குளிர்காற்று மேலே விசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் இறுகி உறைந்து போகாவண்ணம் அகட்டின் அடியில் உள்ள உயிர்த் தியானது உடம்பின் மேற்பாகத்திற் பரவும்; தீக்காற்று மேலே விசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் சுவறிப்போகாதபடி மேற்றோற் சூட்டிற் பெரும்பாகம் அகட்டின் அடியிற் போய்விடும். இராக்காலத்தில் அவ் வடியிலுள்ள அனலிற் பெரும்பாகம் உடம்பின்மேற் பரவி யிருக்கலால், அகட்டினடியில் அது குறைந்தேயிருக்கும்; பகற்

100 மக்கள் நூறுநூ ளுடு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

காலத்திலே உடம்பின் மேலுள்ள சூட்டின் பெரும்பாகம் அகட்டி னடிக்குப் போதலால் அங்கே அது மிகுதிப் பட்டு எரியும். இவ்வாறு அகட்டினடியிலே உள்ள அனல் விடியற் காலத்திலே மிகுதிப்படும்போது, அதற்கு அருகாமையிலே உள்ள பித்தப் பைமானது அவ் வனற் கடலால் தாவிப்பட்டுப் பித்தங்கொதித்து மேலே பொங்கு மென்றாக. இங்ஙனமாகலின் மேல் அத்தியாயங்களிற் சொல்லியதற்கும் இங்கே சொல்லியதற்குத் திறிதும் மாறுபாடி ல்லை பென்று சிக்கறத்து உணர்க. இங்கே உரைத்துக்கொண்டு விடியற்காலையிற் பகலவன் வெப்பம் மேலே பதிப்படி யிருத்தல் ஆகாது எனத் தெளிக. வெயில் வெப்பம் மேலே படப்பட உடம்பின் மேற் பரவிய சூடுல் லாத் திரண்டு அகட்டினடிக்குப் போய் அங்குள்ள உயிர்க் தியினை மிகுதிப்படுத்தும்; அது மிகுதிப்பட அதன் பங்கத்தே உள்ள பித்தம் மிகுதிப்படும். வெயில் வெப்பம் மேற்படாவிட்டாற் காலையில் பித்தம் தன் எல்லை கடவாதிருக்கும் என்க. அங்ஙனமாயிற் பகல் முழுதுமே வெயில் வெப்பம் பரவிக்கொண்டிருத்தலால், அது மேலே பதிப்படி எப்போதிருத்தாலும் அகட்டுத்தி மிகுந்து பித் தத்தை எழுப்பிமே ளெனின்; அற்றன்று, கதிர்வன் மேற் பாலிற் சாயும்போது அதன் வெப்பங் குறைதலோடு எங்குங் குளிக்காற்றும் வீசுதலால், அகட்டுச்சூடு உடம் பின்மேற் பரவுதலை நாம் பழக்கத்திற் காணலாம்; அவ் வாறு அடிவயிற்றுச் சூடு குறைந்து மேலே பரவும் சாயங் கால வேளையில் வெயில் வெளிச்சம் மேலே படுமானால் அது பித்தத்தைச் சிறிதாயினும் மிகுதிப்படுத்தாது; உடம் பைத் தூய்மைசெய்து கலத்தில் வைக்கும். ஆனாலும், கொ டுப வேளிற் காலத்தில் இருபத்துநான்கு நாழிகையான போதிலும் வெயில் வெப்பந் தணிபாதிருத்தலால், அது செவ்வையாகத் தணிந்த பிறகுதான் அந்திவெயிலிற் காயத்



சுவங்கல் வேண்டும். இங்ஙன மெல்லாம் கதிர்வன்  
 முடாறுதல்பார்த்துக் காப்பனுகொள்ளும் வகை சிறிது  
 ஆழ்த்து எண்ணவல்லார்க் கெல்லாம் இனிது விளங்குமாறு  
 லால் இதனை இன்னும் விரித்துக்கூறுது நிறுத்துகின்றும்



## ஆறும் அத்தியாயம்

கி ற ம்

மேல் அத்தியாயத்திற் கதிரவன் ஒளி மங்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாய் இருக்கும் இயல்பும், அதனை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறையும் செவ்வையாக விளக்கிக் காட்டினும். இனி, அக்கதிரவன் ஒளியில் அடங்கியிருக்கும் நிறங்களைப் பற்றியும், அந் நிறங்களை நீண்ட வாழ்க்கையின் பொருட்டுப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறைகளைப் பற்றியும் இந்த அத்தியாயத்தில் விளக்கிப் பேசப்போகின்றோம்.

பகலவனிடத்திருந்து வரும் வெளிச்சத்தைப் பார்த்தால் அது வெள்ளைவெளேல் என்று தான் இருக்கின்றது. நமது உடம்பிலுள்ள மயிர்கள் எல்லாம் சிலிர்த்தால் அவை நேர்பட நெருங்கிதற்பது போலக், கதிரவன் வெளிச்சத்திலும் மயிரிழையினும் நுட்பமான கதிர்கள் பலமுகங்களிலும் கீழும் மேலும் ஆகிய எல்லா இடங்களிலும் நேர்பட நெருங்கிப் பாய்கின்றன. இங்ஙனம் பாயும் எண்ணிறந்த கதிர்களின் தொகுதியையே மங்கள் வெளிச்சம் என்று வழங்கி வருகின்றார்கள். ஒரு பாணையின்கண் அடக்கிச் சமைத்த ஒரு சோற்றிற்குள்ள பதமே மற்றச் சோறு களுக்கும் பதமாயிருத்தல் காணப்படுவதுபோல, முழு வெளிச்சத்தினும் அடங்கியிருக்குங் கதிர்களில் ஒருகதிரின் தன்மையே மற்றக்கதிர்களினிடத்துங் காணப்படும். நம் வீடுகளின் மேற்கூரையிலுள்ள சிறு துளையின் வழியே உந்தழையும் ஒரு சிறு கதிர்த் தொகுதியைக் காண்போமாயின் அதுவும் வெள்ளை வெளேல் என்று தான் இருக்கின்றது. இங்ஙனம் வீட்டின் அகத்தே நுழை

யும் ஒரு சிறுகதிர்த்தொகுதியும், புறத்தே காணப்படும் முழு வெளிச்சமும் வெள்ளை வெளேல் என்று இருப்பக் காண்டலின், பகலவன் ஒளியிற் பலதிறங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன என்பது உண்மையாதல் எங்ஙனமென்றிற் காட்டுவாம்.

நாம் காணும் பொருள்கள் நமது ஊனக்கண்ணுற் காண்கிறபடியேதான் இருக்கும் என்று எண்ணுதலேவிடப் பெரியபிழை வேறு உலகில் இல்லை. இருள் மிக்க ஓர் இரவிலே மேல் நிமிர்ந்து வானத்தை நோக்குவேமானால் அளவிறந்த வானப்பீன்களைப் பார்க்கின்றோம் அல்லமோ? அவ்வானப்பீன்கள் ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு பருமன் உடையதாய் இருக்கின்றது? ஓர் ஆலம்பழம் அளவுகூடப் பெரியதாயில்லை. ஆனால், அம்மீன்கள் இருக்கும்தொலைவையும், அவை தொலைவுநோக்கிக் கண்ணாடியிற் றோன்றும் பருமனையும் நுண்ணிதாகக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், அவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் நாம் இருக்கும் இம்மண்ணுலகைவிட எத்தனையோமடங்கு பெரிய உலகங்களாயிருப்பதைத் தீரத் தெரியலாம். அவ்வளவுதான் போவானேன்? திருவண்ணாமலையிற் கார்த்திகை விளக்குக் கொளுத்த மேலேறிச் செல்வோர் சிலரை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் அன்றோ? அம் மக்கள் நுங்கள் கண்கட்கு எவ்வளவு சிறியராய்ப் புலப்படுகின்றனர்! அது கொண்டு அப்போது தொன்றியபடியே அம் மலைமேற் சென்ற அம்மக்கள் சிறு மரப்பாவைபோன் நிருப்பரென எண்ணக்கூடுமோ? கூடாதன்றோ? அங்ஙனமே, நம் ஊன விழியாற் காணப்படும் எல்லாப் பொருள்களையும் அவ் விழியாற் காண்கின்றபடியே இருக்குமெனக் கருதுதல் அறிவுடையோர்க்குச் சிறிதும் பொருந்த மாட்டாது. பொருள்களின் இயற்கையைப் பலதிறப்பட்ட ஆராய்ச்சி

கனாற் கண்டறிந்து தெளிவதே அறிவுக்குப்பயனும். அவ்  
வாறன்றிக் 'கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்'  
எனக் திரிவோர் அறிவு பாழ்பட்ட வீணரே யாவர்  
என்க.

இனிக், கதிரவனொளி வெளிப்பார்வைக்கு வெண்மை  
நிறம் உடையதுபோற் றேன்றினும், அஃது உலகத்தி  
லுள்ள எல்லாதிறங்களையுந் தன்னுட் பொதிந்து வைத்  
திருக்கின்றது. புற்று கோணமாக மேற்புறம் பிதுங்க  
அறுத்த ஒரு சிறு பனிங்குத்துண்டின் ஒருபுறத்திலே கதி  
ரவன் ஒளியின் ஒரு சிறுகதிரை நழையவிட்டு, அது  
புறப்படும் மற்றைப்பக்கத்திலே பார்த்தால் அக்கதிர் ஊதா,  
அடிரி, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், கிச்சலி, சிவப்பு முதலிய  
எழுகிறங்களாகப் பகுக்கப்பட்டுக் துலங்குதலை எளிதற்  
கண்டு கொள்ளலாம். இது கொண்டு, இவ்வெழுவகை  
திறங்களின் வேறாக வெண்மைநிறம் என ஒன்று இவ்  
வாமை இனிது பெறப்படும். இதுவல்லாமலும், இவ்  
வெழுவகைச் சாயங்களை எடுத்துச் சேர்க்கும் அளவறிந்  
து சேர்த்துக் குழைக்கால் வெள்ளைநிறம் உண்டாதலை  
ஒளியும் எழுதுவார்மாட்டுங் கண்டுதெளியலாம். எனவே,  
எழுவகை திறங்களின் சேர்க்கையே வெண்மைநிற மல்லது  
அது வேறு தனித்தநிறம் ஆகாமை வலியுறுத்தப்பட்டது.  
அங்ஙனமாயிற், துறப்புதிறம் எதன்கண் அடங்குமெனின்;  
'நீமற் சுறியபடி கதிரவன் ஒளி பனிங்குத்துண்டினுட்  
நழைந்து அப்புறந்தோன்றுங்காற் காணப்படும் அவ்  
வெழுவகை திறங்களின் ஊடே ஊடே கரியநிறக் கம்பி  
யோட்டங்கள் காணப்படுதலால் அதுவும் இவ்வெழுவ  
கை திறங்களுக்குள்ளே அடங்கும் என்று உணர்க. அவ்வா  
றாயின் அதனையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நிறங்கள் எட்டு  
என்று உரையாமல் அவை ஏழு என்று உரைத்தது ஏன்



என்றால்; மற்ற நிறங்கள்போலக் கரிய நிறம் கதிரவனொளியில் புலப்படத்தோன்றாமையானும், அவுரி நிலம் பச்சை முதலிய மற்ற நிறங்களுள் அடங்குதலானும், அஃது ஒளிக்கு எதிரிடையான இருளில் இருப்பதல்லாமல் மற்ற நிறங்கள் போல ஒளியில் இராமையானும் அது முற்கூறிய எழு நிறங்களுள் ஒன்றாக வைத்தேனும் வேறாக வைத்தேனும் இயற்கைப் பொருள் நூலாராற் சொல்லப்படவில்லை என்க.

இனிக் கதிரவனொளியில் இங்ஙனம் எழு நிறங்கள் அடங்கி உள்ளதனை உணர்ந்த முன்னோர்கள் அதனை வெளிப்படையாகக் கூறாமல் சிறிது மறைத்து, எழு சூதிகளொழிபகலவனது தேரானது இழுக்கப்பட்டு ஓடுகின்றது என்றார்கள். பகலவனது தேர்க்கு ஒற்றையுருளையே உண்டென்பதும் அவ்வுருளையோல் உருண்டிருக்கும் இந்த நில உலகத்தையே சூறிக்கின்றது. பார்க்கின்றவர் கண்களுக்குக் கதிரவன் இந்த நிலவுலகத்தைச் சுற்றி ஓடுகின்றதுபோலத் தோன்றுகின்றதன்றோ? ஞாயிற்றுமண்டிலத்தை ஒரு தேராகவும் அதற்குக்கீழே உருண்டைவடிவாகக் காணப்படும் இந்த நிலஉலகத்தை ஒற்றையுருளையாகவும் மறைத்துக் கூறினார்களென்று உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு ஞாயிற்று மண்டிலத்திற் காணப்படும் உண்மைகளை மறைத்துக்கூறிய முன்னோர்தம் அறிவு நூல்களாலும் பகலவனொளியில் எழுவகை நிறங்கள் அடங்கியிருக்கும் உண்மை அறிவுறுத்தப்பட்டிருத்தல் காண்க.

பகலவனொளியில் இந் நிறங்கள் அடங்கியிருப்பதன் பயனை ஒரு சிறிது ஆராய்கல்வேண்டும். முதலில் நமதுடம் பிலுள்ள உறுப்புகளை உன்னித்துப் பாருங்கள்! மக்கள் உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினதாகிய இரத்தம் எந்த நிறமுடையதாக இருக்கின்றது? சிவப்பு நிறம்

அன்றோ? மக்கள் உடம்பிற் பலதிறப்பட்ட திறங்களைக் கருத்துன்றிப் பாருங்கள்! கம்மைச்சுற்றிலும் உள்ள மரஞ் செடி கொடிகளில் பச்சைப்பசைல் என்ற திறமும் பலவகைப் பட்ட மலர்களில் நீலம் ஊதா அடர்ந்த மஞ்சள் கிச்சிலி முதலிய திறங்களுந் கம்முடம்பின்புறத்தே விளங்குகலை யும் பாருங்கள்! மரஞ்செடி கொடிகள் செழிப்பாடிருக்கும் கால் அவற்றிலும் அவற்றின் பூக்களிலும் காணப்படுகின்ற திறத்தைப்பாருங்கள்! அலேது எவ்வளவு அழகிதாய்க் கண் ணைக்கவருந் தன்மைவாய்த்து நிரிர்கின்றது! அவை செழிப் பின்றி யிருக்கும் போது அவற்றின்திறம் அங்ஙனம் அழகுந் துக் தோன்றுகின்றதா? இல்லையே. மேலும், எவ்வகைப் பட்ட புறத்தொடிகளுந் வெயில் மிக்க வேனிற் காலத்திற் கொழுத்தவிரி நெருங்கிப் பூவுங் காயும் பழமும் பொதிந்து பார்க்கப்பார்க்க மகிழ்ச்சிதரும் பேரழகொடு பொலிதலும், வெயிலின்றி மப்பும் மங்கலும் மிகுந்து மழைத்திவலை தூவா கின்ற கார்க்கால பனிக்காலங்களில் அவை அங்ஙனமின்றி வெறுமையாக திறமும் என் என்று நீங்கள் தீனைத்துப்பார்த் ததுண்டா? திஷ்த்தின் கொழுமையும் மழையின்வளப்பமும் புறத்தொடிகளின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதிருந்தும், அப் புறத்தொடிகள் வெளிந்காலத்தில் மட்டும் பசுமை மிகுந்து இலைபுர பூவுங் காயுங் களியுந் துறமி அழகுற்று விளங்கு தல் என்னை? எருவும் நீரும் திரம்பப் பெய்து மிகவுங் கருத்தாய் வளர்த்தாலரும் ஒரு செடியை ஞாயிற்றின் ஒளி படாத ஓர் இருட்டறையில் வைத்தால், அது செழிப்பின்றி விளர்த்து அழகிழந்து குன்றித்தோன்றுதல் என்னை? மற்ற எல்லாப்பொருள்களின் உதவியற் சூழப்பட்ட டிருப்பினும், ஒரு செடியின் செழுமையான வளர்ச்சிக்கும் அதன் கொழு மையான திறத்திற்கும் ஞாயிற்றின் ஒளிதான் முதன்மை யாவகை இவற்றால் அறியப் பெறுகின்றேம் அல்லேமோ? ஞாயிற்றின் ஒளிபடாத இருட்டிடங்களில் வைத்து வளர்த்து

செடிகள் நோய்கொண்டு வெளுத்துப் போக, அது படும் இடங்களில் உள்ளவை பச்சைப்பச்சை என்று கொழுநிய பச்சைநிறம் மிகுந்து, கண்டைக் கவரத்தக்க பலவண்ணப் பூக்களாற் பொலிவுபெற்று, உணவுக்கு இனிய தித்திப்பான காய்களையும் கனிகளையும் குலைகுலையாகச் சுமந்து நறுமணம் வீசி, நறுந்தேன் ஒழுக்கிப், பல்வகைப் பறவைகளையும் பக்களையும் விருந்து கூட்டுண்ண அழைத்து விளங்குதலைக் காணுங்காற் கதிரவன் ஒளியே இவை அனைத்துக்கும் ஏதுவாமென்பதைத் தெற்றென அறிந்து கொள்கின்றேம் அல்லேமோ? இத்துணைப் பெருஞ்சிறப்பினவாகிய பகலவன் ஒளியும் அவ்வொளியில் அடங்கிய எழுவகை நிறங்களுமே உலகத்தின்கண் உள்ள அனைத்துயிர்களின் உடம்பின் வளர்ச்சிக்குங் கொழுநிய நிறங்களுக்கும் ஏதுவாக இருக்கின்றன.

இங்ஙனம் உலகத்திலுள்ள எல்லா உயிர்களின் உடம்பின் கொழுமைநிறங்களையும் பகலவன் கதிரிலுள்ள எழுநிறங்களும் ஊட்டி வளரச்செய்தலால், அந்நிறங்களை மக்களாய்ப் பிறந்த நாமும் நம்முடம்பிலும் ஊட்டுவித்து வருவோமாயின், அந்நிறங்களின் ஏற்றத்தால் நம்முடம்பு கொழுமைமிகுந்து நீண்டநாள் அழிவின்றியிருக்கும். நிறத்தின் கொழுமையே உடம்பின் கொழுமைக்கு வாயிலாய் உள்ள தென்பதை, நோய் கொண்டவன் உடம்பையும் நன்றாயிருப்பவன் உடம்பையும் ஒப்பவைத்து நோக்குதலால் தெளிவாய் அறிந்துகொள்ளலாம். நோய்கொண்டவன் உடம்பு விளர்த்து நிறம் மங்கிப் பார்வைக்கு அருவருப்பினைத் தோற்றுவிக்கின்றது; நன்றாயிருப்பவன் உடம்பு ஒளி மிகுந்து மினுமினுப்பு உடையதாய் நிறஞ் சிறந்து பார்க்கப் பார்க்க அவாவினை விடாப்பதாய் இருக்கின்றது. ஒருவனது உடம்பின் இயற்கை நிறம் கரியதாயிருந்தாலும், வெண்மையாயிருந்தாலும்,

பொன்வண்ணமாயிருந்தாலும், சிவப்பாயிருந்தாலும், அவை அவன் உடம்பு நன்றாயிருக்கையில் ஒளி தனம்பிப் பொலிவுடன் தோன்றுகலும், அது நோய்ப்பட்டிருக்கையில் ஒளி குறைந்து மழுங்கி வெளிரிக் கிடத்தலும் சிறிது உற்றுநோக்க வல்லார்க்கும் எளிதில் விளங்காநிற்கும். திறத்தால் எவ்வளவு அழகிய உடம்பா யிருந்தாலும் அது நோயாற் பற்றப்பட்டிருக்கும்போது, பார்த்தற்கு மிகவும் அருவருப்புடைபதா யிருக்கும்; திறத்தால் அழகில்லாத உடம்பா யிருப்பினும் அது செம்மையா யிருக்குங்காற் பார்க்கப் பார்க்க விருப்பம் விளங்கும் இயல்போடு ஒளிவிரிந்து அலங்குவதாயிருக்கும். இவ்வேறுபாடுகளை நாடோறும் வழக்கத்தில் வைத்துக் கண்டுகொள்க. ஆகவே, உடம்பின் செம்மைக்கும் திறத்தின் கொழுமைக்கும் பிரியாத ஒற்றுமை உண்டென்பதும், எவ்வே உடம்பைச் செம்மைப் படுத்துவதற்கு நிறம் மழுங்காமல் அகண்ப் பெருகுவித்துக் கொள்ளல் வேண்டுமென்பதும் ஒவ்வொருவரும் தெளிவ் வுணர்ந்து தங்கருத்திற் பதித்தல் வேண்டும்.

இனி, கம்முடம்பிலுள்ள உட்கருவிகள் புறக்கருவிகள் அகக்ருவியும் மேலே கூறிய எழுவகை நிறங்களோடுங் கூடியிருக்கின்றன. அக்கருவிகள் தம் இயற்கை சூன்றாமற் செம்மையாயிருக்கும்போது அவற்றின்கண் உள்ள நிறங்களும் பொலிவு பெற்றுச் செம்மையா யிருக்கின்றன; அவை தமது நிலைகெட்டுப் பிணிப்படும்போது அவற்றின்நிறங்களுங் குன்றிவிடுகின்றன. ஆகையால், அங்ஙனஞ் சீர்குலைந்துபோன உறுப்புகளைத் திரும்பவுஞ் சீர்பெறத் திருத்திச் செம்மைப் படுத்தல் வேண்டுமானால், அது நிறம் ஊட்டுதலாகிய எளிய முறைபால் இனிது செய்துகொள்ளப்படும். பாருங்கள்! கோயிற் கொடுமுடிகளுக்கும், அதில் அமைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உருக்களுக்கும், நிலை கதவுகளுக்கும், மற்ற முள்ள



தட்டுமுட்டுகளுக்கும் பலவகையான வண்ணங்கள் தீர்ந்து கின்றார்கள். வண்ணம் தீர்ந்துவது அழகுக்காகமட்டும் என்று நீங்கள் நினைத்திருக்கலாம். அது பிசகு. மழையாலும் காற்றாலும் வெரில்வெப்பத்தாலும் அவ்வுருக்களும் ஏனைய தட்டுமுட்டுகளுஞ் சிதைந்து போகாம லிருத்தற்கே அங் கனம் வண்ணங்கள் பூசப்படுகின்றன; அவ்வண்ணங்கள், அவை காற்று மழை முதலியவற்றைச் சிதைந்துபோகாமல் அவற்றைப் பாதுகாக்கின்றன.

இன்னும் இப்பகைப் பொருள்களையும் உற்றுப் பாருங்கள்! உலர்ந்த நெற்றுவின் மேற்புறத்திற் பொன் வண்ணமான ஒருமினுக்குப் பூசப்பட்டிருக்கின்றது. அம் மினுக்கு இல்லையாயின் அந்நெற்றுவ் சிற்சில நொடிநேரங் களுள் சிதைந்து அழிந்துபொவது தின்னம். செல்வர்கள் வீட்டிற் செய்துவைக்கப்படும் மேசை நாற்காலி அலமாரி முதலான மரத் தட்டு முட்டுகளின்மேல் மினுக் கெண் ணைப் பூசுகிறார்களே; அஃது ஏன்? வெறும் பளபளப்பின் பொருட்டாகவா? இல்லை. அத்தளவாடங்கள் பூச்சிகளாற் றின்னப் பட்டுச் சிதையாமல் இருத்தற்கே அவ்வாறு மினுக் கெண்ணைப் பூசுகின்றார்கள். இவற்றின் இயல்பு களை யெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால், வண்ணப்பூச்சப் பொருள்களைப் பாதுகாத்தற்கு இன்றியமையாத கருவியா மென்பது நன்குபெறப்படும். இதுபோலவே, நம்முடைய உடம்பினுள் அமைந்த பல்வகை உறுப்புகளும் நோய்ப் புழுக்கள் நச்சுப்புழுக்கள் முதலியவற்றால் தின்னப்பட்டுச் சிதைந்து போகாமல் இருக்கும் பொருட்டே, அருட்பெருங் கடலான ஆண்டவன் அவ்வுறுப்புகள் ஒவ்வொன்றற்கும் ஒவ்வொரு நிறத்தை அமைத்துவைத் திருக்கின்றார். அவ் வுறுப்புகளில் அமைந்த அவ்வெழுவகை நிறங்களும் ஒன்றி னொன்று ஏறமலும் குறையாமலும் ஒத்து நிற்கும்வரை

கூஉ மக்கள் நானுமுண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

ரில் உடம்பு நலம்பெற்று, நெடுநாள் உயிர் இருத்தற்கு உதவிபார்ப்பயன்படும். அவ்வாறின்றி அவற்றின் ஒன்று மிகுந்தும் ஒன்றுகுறைந்தும் தோன்றமாயின், அதனால் அக்கருவிகள் சிக்குலைந்து சிதைய, அக்கருவிகளால் திரட்டப்பட்ட உடம்பும் விரைவில் அழிந்துபோகும்.

அங்ஙனமாயின், நிறங்களின் ஒத்தநிலை கெடாமல் அதனைப் பாதுகாக்கும்படி எவ்வெவ் வண்ணங்களை எவ்வெவ்வாறு அவற்றினமேற் புசுதல் வேண்டுமெனின்; கும்முடைய உடம்பும் அதில் அமைந்த கருவிகளும் மக்களாற் செய்யப்பட்ட செயற்கைப் பொருள்க ளாகாபற் கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட இயற்கைப் பொருள்களா யிருத்தலால், மற்றத் தளவாடங்களுக்கு வண்ணம் தீற்றுவது போல் இவைகளுக்கும் வண்ணம் தீற்றுதல் ஆகாது. செயற்கைப் பொருள்களொடு செயற்கைப் பொருள்களும் இயற்கைப் பொருள்களொடு இயற்கைப் பொருள்களுமே பொருந்து மென்பது முறையாதலால், இம்முறை பிறழும்படி இயற்கைப் பொருள்களான உடம்பி னுறுப்புகளுக்குச் செயற் கையான வண்ணங்களை ஊட்டுவது ஒருசிறிதும் பொருந்தாத செய்கையாமென்க. அது பொருந்தாததாயின் பிற்பொருந்து வதுதான் என்னை பெனின்; ஞாயிற்றினொளி இயற்கைப் பொருளாகலானும், அவ்வொளியில் எழுவகை நிறங்களும் அடங்கி யிருத்தலானும் அத்தன்னிய நிறங்களை உடம்பி னுட் கருவிகளுக்கு ஏற்றுவதுதான் முறையாமென்றுணர்க. நல்லது அதனை ஏற்றும் வகைதான் யாங்ஙனமென்றிற்; பல சிறமுள்ள கண்ணாடிக்குப்பிகளில் தெளிவான நல்ல நீரை நிரப்பி வெயில் ஒளியில் வைத்து எடுத்து அந்நீரைப் பருகி வந்தால், உடம்பினுட் கருவிகளில் எத்தஉறுப்பில் எத்தநிறம் குறைகின்றதோ அதில் அஃது ஏறி அதனைச் செம்மைப் படுத்தி உடம்பையும் வலிவுபெறச் செய்யும். நோய்களின்

வகையும், அவற்றின் நன்மையும், அவற்றிற்கு மருந்தாகத் தரப்படும் நிறநீரும் பின்னே இனிது விளக்கப்படும்.

இனி, நமது உடம்பையும் அவ்வுடம்பினுள் வாழும் உயிரையும் ஒத்தகிலையில் வைத்து அளவிறந்த நன்மைகளைப் பெறுதற்கு உரிய நிறத்துருக் கடவுள் வழிபாட்டை இங்கு ஒரு சிறிது விளக்கியுரைப்பாம். மேலெடுத்துக் கூறிய பகுதிகளில் நிறங்கள் ஏழு என்று சொல்லப்பட்டாலும், அவ்வெழுவகை நிறங்களையும் நண்ணிதாகப் பகுத்துப் பார்த்தால் அவை எழும் இரண்டு நிறங்களால் அடங்கும். அவ்விரண்டும் சிவப் பும் நீலமும் ஆகும். எல்லா நிறங்களும் இவ்விரண்டு நிறங்களின் சேர்க்கைபால் உண்டாயினவே யல்லாமல் வேறல்ல வென்றும், உலக முழுவதற்கும் களைகணையிருப்பன இவ்விரண்டேயா மென்றும் நுண்ணிய ஆராய்ச்சியில் மிக் கு விளங்கும் இக்காலத்து இயற்கைப் பொருள் நூலறிஞர்களும் இனிது விளக்கி வருகின்றார்கள். அமெரிக்கா நாட்டிற் புகழ் பெற்ற புலவராய்வயங்கும் பாரிட்டுரையவர்கள் தமது ஒளி நிறங்களின் உண்மை \* என்ற அரியநூலில் இவ்விவரப்பெல்லாம் முற்றவும் எடுத்துக்காட்டினார். அவர் கூறுமாறு: உலகத்திலுள்ள எல்லா ஆற்றல்களையும் பகுத்து ஆராய்ந்தால் அவை வெப்பமும் தட்பமும் என்னும் இரண்டிலே அடங்கும். இவ்விரண்டில் வெப்பம் என்பது பருப்பொருள்களை துட்பப்படுத்தி விரிவுசெய்வதாகிய குடேயாகும்; தட்பம் என்பது நுண்பொருள்களைப் பருமைப் படுத்தி ஒருங்கு திரட்டுவதாகிய குளிர்த்தேயாகும். இவ்வெப்ப தட்பங்கள் தம்மில் மிகாமலும் குறையாமலும் ஒத்து நிற்குமாயின், இவ்வுலகமாகிய பேருடம்பும் இவ் விபாக்கையாகிய சிற்றுடம்பும் சிதைவின்றி அழிபாமல் நிலைபெற நிற்கும்; அவ்

\* The Principles of Light and Colour, by Dr. E. D. Babbitt, M. D., LL. D.

சுசு மக்கள் தூறுவாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

வாழ்நீர் ஒன்று மிகுந்து ஒன்று குறையுமாயின் இவை  
பெயல்லாம் ஒரு கொடிப்பொழுதில் நிலைகுலைந்து அழிந்து  
போம்.

நாம் இருக்கும் நிலை விலகத்திற்கு வெப்பத்தைத்  
தருவது ஞாயிறு; தட்பத்தைத் தருவது திங்கள். இஃ  
ஞாயிறு திங்களின் இயக்கங்களினாலேயே வெப்ப தட்பங்கள்  
ஒரு நிலைப்பட்டு இந்நிலைவிலகத்தை நிலைபெறுத்தி வருகின்  
றன. இனி, ஞாயிற்றுக்கலை திங்கட்கலைகளின் ஓட்டங்களின  
லேயே வெப்ப தட்பங்கள் நமதுடம்பிலும் ஒருநிலைப்பட்டு  
நிற்கின்றன என்பதை மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் உயிர்க்  
காற்றுப் பழக்கத்தைப் பற்றிக் கூறியவழி நன்கு விளித்துக்  
காட்டினோம்.

இனி, அச் தன்மையவான வெப்ப தட்பங்கள் அங்  
னனம் இயங்கும்போது, வெப்பத்திற்குரிய சிவப்பு நிற  
மும் தட்பத்திற்குரிய நீலநிறமும் பரவித்தோன்றும் உண்  
மையை யாவரும் நன்றாகக் கருத்திற் பதித்துக்கொள்  
வல் வேண்டும். நமதுடம்பில் வெப்ப தட்பங்கள் ஒரு  
நிலைப்பட்டு நிற்கும்போது உடம்பும் மிகவுஞ் செம்மையுடை  
யதாக நிற்குமாக்கலின், அவற்றின் நிறங்களான சிவப்பு நீலங்  
களும் ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கும். அவ்வாறின்னீ உடம்பிற் குடு  
மிகுதிப்பட்டால் உடம்பெங்குஞ் சிவப்புநிறம் மிகுந்து தோன்  
றும்; குவிர்த்தி மிகுதிப்பட்டால் நீலநிறம் மிகுந்து தோன்  
றும். சிவப்பு நிறம் மிகுதிப்படுதலால் வெப்பு நோயும் தசை  
வற்றி யிளைத்தலும் ஏலும்பு நக்கி நீரிழிவு கரையிழிவு சொரி  
சொங்கு முதலிய நோய்களும் உண்டாகும்; பித்தமும் பெருகி  
உண்டவுணவை அறப்பண்ணாததுடன், மயக்கம் கிழுகிறப்பு  
மயக்கங்காமாகிலை முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். நீலநிறம்  
மிகுதிப்பட்டால் கோழைக்கட்டும் உடம்பு அளவுக்குமேற்



பருத்தலும் திமிர்ப்பு வாதப்பிடிப்பு மந்தம் நீர்க்கட்டு முதலிய நோய்களும் உண்டாகும்; சிலேத்துமழும் பெருகி ஈனாயிருமல் இளைப்பு முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். இந்திறங்கள் இங்ஙனம் சமனிலை கெட்டு ஒன்றினொன்று மிகு தலால் உடம்பு பல்வகை நோய்களுக்கு இசையாகி ஒழிவ டுடன், அவ்வுடம்பை ஓர் ஆதரவாகப்பற்றிய உயிரையும் அறிவு பெற வொட்டாமல் தடைசெய்து அறியாமை யென் னும் இருளிற் கொண்டுபோய் அழுத்திவிடும். இத்துணைக் கெடுதிகளுக்கும் ஒருபெருங்காரணமா யிருத்தலால் இந்திறங் கள் ஒன்றினொன்று மிகாமல் இருத்தற்பொருட்டு ஒவ்வொரு வரும் அதில் நாட்டம் உடையராய் இடையறாது முயன்று வரல் வேண்டும். உஷ்ண சீதளங்களின் விளைவான சிவப்பு நீலம் என்னும் இந்திறங்கள் இரண்டும் நமதுடம்பில் இருதிறப் பட்ட நிலைகள் உள்ளனவாய் இருக்கின்றன. நமதுடம்பு தூலசரீரமாகிய பருவுடம்பும் சூக்குமசரீரமாகிய நுண்ணுடம்பும் என இருவகைப்படும். தூலசரீரத்திலுள்ள அவயவங்க ளும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் தூலவியல்பு உள் ளனவாகும்; சூக்குமசரீரத்துள்ள அவயவங்களும் அவற் றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் சூக்குமவியல்பு உள்ளனவா கும். தூலசரீரமும் அதன் அவயவங்களும் அவற்றிற் பரவி யிருக்கும் நிறங்களும், சூக்குமசரீரத்தையும் அதன் அவய வங்களையும் அவற்றிற் பரவிய நிறங்களையும் காரணமாகக் கொண்டு தாம் அவற்றின் காரியங்களா யிருப்பனவாகும். தூலமெல்லாஞ் சூக்குமத்தின் காரியம்; சூக்குமமெல்லாம் தூலத்தின் காரணம். தூலசரீரத்தை இயக்குவது சூக்கும சரீரம்; சூக்குமசரீரத்தை இயக்குவது இறைவன் திருவரு ளால் உந்தப்படும் உயிர். ஆகவே, தூலசரீரத்தில் ஒருநோய் வந்தால், அந்நோய் சூக்குமசரீரத்திலும் இருக்கும்; அந் நோய் தூலசரீரத்திற் புலப்படக் காண்டலால் உலகத்தி லுள்ள மக்களிற் பலரும் அதனை நீக்குதற்குத் தூலமான பரி

காமமுறைகளை மாத்திரம் தேடிச் செங்குறிகள். பருவாடப் பிற்காணப்பட்ட. கோய்க்குக் காமணமாய் மூண்ணுடம்பி லுள்ள கோயை நீக்க எண்ணுவார் உலகில் மிக அரிபர். பரு வுடம்பின் கட்டி செங்கு பருப்பிரிகாமங்கன் அவ்வளவும் மண் ணுடம்பின் கோயை ஒரு சிறிலும் நீக்கமாட்டாதனவாகும்; அதற்கு நண்ணிய பிரிகாமங்கனை வேண்டற்பாலனவாம். குக்கும தேகம் உயிரின் திணைவால் இயக்கப்படுவதொன்றாக லின், உயிர்தன் திணைவின் வலி கொண் டே மண்ணுடம்பின் கோயை நீக்கவல்லதாகும். அவ்வாறாயின் உயிர்தன் திணைவ லுள்ளபதித்துமுறை யாங்ஙனமென்றிற் கூறுதாம்: உலகத்தி லுள்ள சத்திகளெல்லாம் உஷ்ணசத்திதளங்களுள் அடங்குமென் பதாம், அவற்றின் திறங்களெல்லாம் சிவப்பு நிலங்களுள் அடங்குமென்பதாம் மேலெடுத்து விளக்களுமாகலின், கட்டில னாகாத உஷ்ணசத்திதளங்களைச் சமமாகப் பார்த்து திணைவின் அழுத்தவேண்டிபவர்கள் கட்டிலனாகும் அவற்றின் திறங்க ளான சிவப்புநிலங்களைப்பே இடைவிடாது அகச்சகன்றாற் கண்டு திணைவற் பதித்துவரல் வேண்டும். இனி உயிரில்லாத வெறு திறங்களைமாத்திரம் சித்திக்கலால், அவற்றைச் சித்திக் கும் உயிரும் குக்குமசத்திபெருமல் தன்னாற் பாவிக்கப்பட்ட வெறுதிறங்களைப்போல வெறுஞ் சம்பொருளாய் விடுமாது லால், அங்ஙனம் வெறுதிறங்களை மாத்திரம் சமப்படுத்திச் சித் திக்கலும் ஆகாது. பேரறிவும் பேரருளும் பேராற்றலும் பேருயிரும் திறைந்த கடவுளை ஓர் அருளுடம்பு உடைய மாகப் பாவித்து, அவ்வருளுளியுடம்பின் வலப்புறத்தே செத்திறமும் இடப்புறத்தே நில திறமும் விளக்கக்கண்டு, அவ்விளக்கத்தில் தமது திணைவை நிலையெயரது பதித்து வைத்த நில பரமசகத்தையெற விரும்பும் எல்லா உயிர்களும் கடைப்பிடித்துச் செய்யற்பாலதாகிய மேன்முறையாம். இனிச் சிவப்புதிறம் உஷ்ணசத்தியாகலின் அதன் குறியான ஆண் உருவை அவ்வருளுடம்பின் வலப்புறத்தும், நிலிறம்

திருச்சத்தியாகலின் அதன் குறியான பெண்டருவை அதன் இடப்படித்தும் கண்டு நினைவை ஒருவழிப்படுத்துதலே இம்மை மறுமைக்குரிய எல்லா நலங்களையும் எல்லா இன்பங்களையும் பெறுதற்கு எளிய நெறியாம். சைவசித்தாந்தத்துவம் ஒன்று மாத்திரமே இவ்விரகசியத்தைக் தெளிபுவினாந்து, கடவுளை ஆண்பெண் உரு ஒருங்கு இயைந்த உமாமகேசரமூர்த்தமாகவைத்து வழிபடுகவென விதித்து; உலகத்திலுள்ள ஏனை மதங்களும் தத்துவங்களும் இப்பேரிரகசியத்தைச் சிறிதும் உணர்ந்தனவிலலை. அந்தோ! நிலையராப் பேரின்பத்தை இம்மை மறுமை பிரண்டினும் ஒருங்கு பெறவேண்டுவார் மதப்பற்று விட்டு ஆண்பெண்வடிவு ஒருங்கியைந்த கடவுளின் அருளுடம்பில் நாட்டம் வைப்பார்களாயின், அவருடம்பிற்கும் உயிருக்கும் எவ்வகைப்பட்ட கோயும் உண்டாகாது, கோர்வினல் வரினும் விரைவில் அது நீங்கும். இன்னும் இவ் வர்ணமூர்த்தி தியானத்தைச் செய்யும் முறையும் அதில்உள்ள இரகசியங்கள் சிலவும் சமரசசன்மார்க்க நிலையத்தின் அந்தரங்க சீடர்ச்சு இனிது உபதேசிக்கப்படும்.

இனி, இத்தியானத்தால் சூக்குமவுடம்பின்கண் உள்ள நோய் நீங்கும். இத்தியானம் முதிர முதிர உயிரின் நினைவு அதன்கண் மிகுதியும் பதிந்திட மாகலின், அதனாற் சூக்கும சரீரம் மிகுதியும் இயக்கப்பட்டுத் தூலசரீரத்தின்கண் உள்ள நோயையும் நீக்கி அவ்வுடம்பை அமிர்தமயமாக்கும். அந்நானமாயின், நினைவுமாத்திரத்தாலே சூக்குமதேகத்தை இயக்கி, அவ்வழியே தூலசரீரத்தின்கண் னுள்ள நோய்களை முற்றும் நீக்கிக் கொள்வது எளிதில் வாய்ப்பதாகவும், வெளியே நிறக்குப்பிகளில் நீர்நிரப்பி வெயிலில் வைத்தெடுத்து அந்நிரை மருந்தாக அருந்துக என்று கூறியது என்னை யெனின்; நினைவை அவ்வருளுளின் தியானத்

திலை நிறுத்தி அதனை வலிவுசெய்துகொள்ளும் ஆற்றல் வாய்ந்தவர்களுக்குப் புறத்தே திறக்குப்பிகளின் நீரை அருந்துதல் அவசியமில்லை. ஆனால் உலகத்தில் உள்ளவர்களில் எத்தனைபேர் அவ்வருளுருத் தியானத்தில் உறைந்து திறக்க வல்லவர்களென்று ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின், இலட்சக் கொருவரைக் காண்பதும் அரிதாகும். பெருப்பானும் எல்லாரும் புறப்பொருள்களைக் கொண்டு பரிகாரம் தேடுபவர்களாகவே யிருந்தலால், அவரெல்லாம் தோய்நெய்யிற் பிழைத்தல் வேண்டிக் தூலசரித்திற் கிழைத்த தூலமுறையும் கைக் கொள்ளவேண்டிவது அவசியமாயிற்று. திறக்குப்பிகளில் அடைத்த நீரை மருந்தாகப் பயனாகலால், தூலவுடம்பின் அவயவங்களிற் பரவிப் திறங்களின் ஏற்றக்குறைச்சல் போல் அனை ஒரு துலைப்பாட்டு நின்று உடம்பை தலைபெறச் செய்யும்; இதனோடு மாத்திரம் நின்றுவிடாமல் சிவப்பநிலை கலக்க அருளுருவைபுத் தியானித்து வந்தால் நுக்குப் சரித்திலுள்ள நுக்கும திறங்களின் ஏற்றக்குறைச்சலும் அகன்று அனை சமப்பாட்டு மண்ணுடம்பையும் பரிசுத்தப்படுத்தும். இங்கனம் தூலநுக்குமங்களான இருவகையு ட்பும் பரிசுத்தமாகி வலிவு பெறுமானால், அவ்வுடம்புள் தின்ற உயிர் அறியாமை விலகி இம்மைமறுமையின்பங்களெல்லாம் ஒருங்கே பெற்றுக் கவையில் இறைவனது பேராலாக்தப் பெருஞ்செல்வத்தையுர் அடையும் என்க.



## ஏழாம் அத்தியாயம்

நீர்

மக்க ஞாயிர்வாழ்க்கைக்குக் காற்றும் நெருப்பும் பலவகை  
பானும் அவசியமாகலை மேல் அத்தியாயங்களில் இனிது  
விளக்கிப்போந்தாம். இனி அவற்றிற்கு அடுத்தபடியிலே  
அவசியமாக வைத்து உரைக்கற் பாலதாகிய நீரின் விசேடங்  
களைப்பற்றி இவ்வத்தியாயத்திற் சிறிது பேசுவாம். ஏனென்  
தன்றி, காற்றில்லாமல் இரண்டுமுதற் பத்துநிமிஷங்கள்வரை  
நீரில் மாந்தர் உயிர்பிழைத்திருக்கக் கூடுமென்றும், நீர் அருந்  
தாமல் முன்று, நான்கு அல்லது ஐந்துநாட்கள் உயிர்வாழலா  
மென்றும், தூக்கம் இன்றி ஏழுநாள் உயிரோடிருக்கலாமென்  
ன்றும் உணவு கொள்ளாமல் பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்  
கள் உயிர்வாழ்ந்திருக்கக் கூடுமென்றும் இக்காலத்து உடம்பு  
தூல் வல்லார் கூறுகின்றனர். ஆகவே, மக்கஞாயிர் வாழ்க்  
கைக்கு நீர் எவ்வளவு இன்றியமையாப் பொருளாயிருக்கிற  
தென்பது எவர்க்கும் இனிது விளங்கற்பாலதேயாம்.

இனி, மக்க ஞாயிர்வாழ்க்கைக்குமாத்திரமன்று, இந்நில  
வுலகத்துள்ள எல்லாவுயிர்களுக்குமே நீரானது மிகவுந் தேவை  
யுள்ளதாய் இருக்கின்றது. பாருங்கள்! உயிர்த் தொகுதிக  
ஞாள் மிகவுந் கீழ்த்தரமான நிலைமையில் இருக்கும் மரத்  
செடிகொடிகளும் புற்பூண்டுகளும் தண்ணீரையே பேராதார  
மாய்க்கொண்டு உயிர்பிழைத்து வருகின்றன. பார்வைக்கு  
வெறுமையாய்த் தோன்றும் திஞ்சுவைத் தண்ணீரைப் பருகி  
அவைகளெல்லாம் கவடுங் கோடுங் கொம்பும் வளாரும் துளி  
ரும் இலையும் பூவும் பிஞ்சும் காயுங் கனியுமாய்ச் செழித்து  
எவ்வளவு பொலிவாய்த் தோன்றுகின்றன! நாலேந்து வருடங்

கன் தொடர்பாக மழைபெய்யாதுவிட நிலம் வறண்டுபோ  
மாரியின் அனைவர்களெல்லாம் கரித்து பட்டுப்போகும் என்பது  
எவர்க்குத்தான் தெரியாது! இன்னும் அம்மரங்களில் வசிக்  
பூர் பறவைகளும் அவற்றின் நிழலில் உலவும் விலங்குகளும்  
கான்பாறுகளிலும் சுணைகளிலும் மலைநீழருவிகளிலும் இருக்  
பூர் தெளிநீரைப்பருகி எவ்வளவு கரிப்பாய் உயிர் வாழ்கின்  
றா! பழைகாலத்தில் நம்மனோர் தண்ணீரின் அருமைபை  
மனமாவியிடாஅலும், வேளிற் காலத்து வெப்பந் தாங்காமல்  
நவிக்ருங்கால் அவர்கள் தண்ணீரே உயிரென்று கூறுதலைக்  
தாண்டிவன்றோம் அன்றோ? ஆதலால், நீரின் விசேடத்தையும்  
அதன் இன்றியமையாமைமையினையும் தெரியாத உயிர் இந்தில  
வுகத்தில் எதுமேஇல்லையென்று திண்ணமாய்ச் சொல்லலாம்.

அங்ஙனமாரியின், உயிர்கள் உடம்பில் நிலைபெறுதற்கு  
நிர் அத்தனை அவசியமாக வேண்டப்படுவது என் என்றால்;  
எந்த வயிரின் உடம்பைப்பார்த்தாலும் அதில் முக்காற்பங்கு  
நியமமாகவே இருக்கின்றது. இதனைப்போலவே, இவ்வுடம்  
புகள் இருத்தற்கு இடமான இந்தநிலவுகமும் முக்காற்பங்கு  
நிர் நிறைந்துள்ள தன்மை பெரிதும் வியக்கத்தக்கதாயிருக்  
கின்றது. இதனால், அண்டபிண்ட அமைப்புகள் சமமென்று  
சொல்லும் சைவசித்தாந்தக் கொள்கை சாலவும் பொருத்த  
முறையதாகத் நன்குவிளங்காதிற்கும். ஒரு மரத்தின் அல்  
லது ஒரு செடியின் எந்த இடத்தை அறுத்துப் பார்த்தா  
லும் அங்கே நீரின் மாறுதலாலுண்டான சாரும் பாலும் வடி  
வக் காண்பீர்கள். பிராணிகளின் உடம்பிலும் மக்களுடம்பி  
லும் நிறைந்தோடும் இரத்தத்திற்குச் செந்நீர் என்னும் பெயர்  
தமிழில் உண்டு. செந்நீர் என்றால் சிவந்தநீர் என்பதே  
பொருள். எனவே, இரத்தம் அவ்வளவும் நீரின் மாறுதலால்  
உண்டாயதென்பதே அதனாற் பெறப்பட்ட உண்மையாம்.  
நமதுடம்பில் எலும்புந் தோலும் நரம்பும் ஊனும் நிறைந்

திருந்தாலும் அவை அவ்வளவும் மென்பதப்பட்டு அசைந்து உயிருக்கு உதவியாய் நின்றற்கு இரத்தமே காரணமா யிருக்கின்றது. இரத்தத்தினால் நனைக்கப்பட்டு ஈரப்பசை யுடையவா யிருத்தலினாலேயே அவை இளக்கமான நிலையிலிருந்து பயன்படுகின்றன; இல்லையானால் ஈரம் வற்றி உலர்ந்துபோய் அவை உயிர் இருத்தற்கு இடமின்றாகச் செய்யும். அதுவல்லாமலும், எலும்புமுதலான அக்கருவிகளுக்கு வேண்டிய உணவாகிய சாரத்தை இரத்தமானது தான் சுமந்துகொண்டுபோய் அவைகளுக்குக் கொடுத்துப், பின் அவைகள் கழித்த சக்கையை அங்ஙனமே தான் சுமந்தெடுத்துவந்து சுவாசத்தின் வழியாக வெளிப்படுத்துகின்றது. \*தென்னீ? எலும்புமுதலிய அக்கருவிகள் இரத்தத்தால் நனைக்கப்படுதல் மாத்திரம் போதாதோ, அவை அதனால் உணவூட்டப்படுதலும் வேண்டுமோ என வினவின, அவ் வியல்பினை ஒரு சிறிது விளக்குவாம்.

பாக்களுடைய முயற்சிகளெல்லாவற்றையும் பகுத்துப் பார்த்தால் அவை யெல்லாம் நினைத்தல் பேசுதல் செய்தல் என்னும் மூன்று கூற்றிலே அடங்கும். இம்மூவகைத்தொழிலும் நடைபெறுங்கால் மனிதர் உடம்பிலுள்ள சத்திகள் செலவழிந்தே வருகின்றன. நினைக்குங்காலத்து மூலையிலுள்ள சத்தியும், பேசுங்காலத்து வாய் குரல்வளை மார்பு முதலியவற்றின் சத்தியும், தொழில்செய்யுங் காலத்து நாட்புக்கட்டுகள் எலும்புகள் முதலியவற்றின் சத்தியும் வெளியே கழிந்து செலவாய்ப்போகின்றன. இங்ஙனம் உடம்பின்க ணுள்ள சத்திகள் கழியக்கழியத் திரும்பவும் அச்சத்திகளை நிரப்பினு லல்லாமல் உடம்பு வலிசுன்றி அழிந்துபோகும். இதனை ஓர் உதாரணமுகத்தானும் விளக்கிக் காட்டுவாம். இப்போது நமக்கு மிகவுந் தெரிந்ததாயுள்ள நீராவி வண்டியின் இயக் கத்தை உற்றாராய்ந்தால் நமதுடம்பின் இயக்கமுறையும் நன்

முட்ப் புலப்படும். நீராவியவண்டியின் உருளையிற் கோக்கப் பட்டிருக்கும் இருப்புக்கோலின்முனை உள்ளிருந்து உதைக்கும் நீராவியால் உந்தப்பட்டு அசையலே, அம்முனையோடு தொடர்புடைய அக்கோலும் அக்கோலோடு இயைந்திருக்கும் உருளைகளும் அசைகின்றன, அவ்வசைவினாலேதான் வண்டியோடுகின்றது. இதன்கண் உற்று நோக்கற்பாலது யாது? நீராவியேதான். இருப்புக்கோலை யசைக்கும் நீராவியானது அங்ஙனம் அதனை அசைக்கும் போதெல்லாம் வெளியே கழிந்து போகின்றது; இவ்வாறு இடைவிடாது அது கழியக்கழியப் பின்னும் அஃதுள்ளே யிருந்து உண்டாகப் படுகின்றது. எங்ஙனமென்றால்; அவ்வண்டியின் அகத்தே பெரியதொர் அடுப்பும், அவ்வடுப்பின்மேல் பெரியதொரு கொப்பரையும் இருக்கின்றன. வண்டியானது எத்தனைமணி நேரம் ஓடவேண்டுமோ அதுவரையில் அவ்வடுப்பை எரிய விடுவதுடன் அக்கொப்பரையிலும் கிந்திரப்பிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். அந்நிப்பு மிகுதியாய் எரிய எரிய மேலுள்ள கொப்பரையின் கீழ் கொதித்து ஆவியாகமாறி உள்ளமைக்கப்பட்டிருக்கும் வலிய இருப்புக்குழாய்களில் நிறைந்து நிறைந்து பின் அங்கிருக்க இடங்காணாமையின் வெளியே புறப்பட முயல்கின்றது; அங்ஙனம் நீராவி வெளிப்படுதற்கு அமைத்த பேழையிலே உருளை இருப்புக்கோலின்முனை அடைப்பாய் கிற்றலால் அதனை உதைந்து தள்ளிக்கொண்டு அது வெளிப்படுகின்றது. இவ்வாறு நீராவியானது உருளை யிருப்புக்குழாய்க்குத் தள்ளிக்கொண்டு வெளிப்படுவதனாலேதான் உருளைகள் சுழன்று வண்டி ஓடுகின்றது. இங்ஙனம் எல்லாம் நீராவி வெளிப்பட வேளிப்படப் பின்னும் பின்னும் கொப்பரையிலிருந்து நீராவி களம்பி நிறைந்துகொண்டே யிருக்கும். புறத்தே கழிந்துபோகும் நீராவியின் அளவுக்கு ஏற்றபடி உபாயம் அகத்தே பின்னும் பின்னும் அஃது உண்டாக்கப் படாவிட்டால் வண்டி ஓட்டம் தவிர்த்து கின்றதுவிடும். இது



போலவே நமது உடம்பின் இயக்கமும் அறியற்பாலதாகும். நமது உடம்பை ஒரு நீராவியண்டியாக எண்ணிக்கொள்ளல் வேண்டும்; இவ்வுடம்பின் புறத்தே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மெய் வாய் சுண் மூக்குச் செவி என்னும் ஐம்பொறிகளையும் ஐந்து உருளைகளாகவும், அவ் வவம்பொறியிலும் இயைந்து நிற்கும் மனத்தை அவ்வுருளைகளொடு தொடர்புபட்டு நிற்கும் இருப்புக்கோலாகவும், மனத்தோடு ஒன்றுபட்டிருக்கும் மூளையை அவ் விருப்புக்கோலின் முளையாகவும், அம்மூளையை உட்கும் உயிராற்றலை நீராவியின் ஆற்றலாகவும், அவ் வுயிராற்றலை அகத்தேயுள்ள எலும்பு தோல் நரம்பு சதை முதலியவற்றிற் சென்று தோற்றுவிக்கும் இரத்தத்தைக் கொப்பரையிலிருந்து பாயும் நீராவியாகவும், தினிப்பையை அக் கொப்பரையாகவும், தினிப்பையின் கீழுள்ள அடி யிடத்தையும் அதிலேழும் நண்ணிய அனலையும் கொப்பரையின்கீழ் அமைந்த அடுப்பாகவும் அதில் எரியும் நெருப்பாகவும், தினிப்பையிலிடும் உணவையும் நீரையும் ஹிசுர் தண்ணீருமாகவும் பொருத்திப் பார்த்துக்கொள்க.

இவ்வாறு பொருத்திப் பார்க்குங்கால் உடம்பிலமைந்த உட்கருவிகளும் புறக்கருவிகளும் அசைய அசைய அவற்றை அசைக்கும் உயிராற்றல் கழிந்துகொண்டே வருமென்பது செவ்வையாக விளங்கும். அவ் வுயிராற்றல் கழியக்கூடிய அதனைத் திரும்பத்திரும்ப நிரப்பிக்கொள்ளாதலும் இயற்கையாகவே நடைபெற்றுவருகின்றது. எங்ஙனமென்றால் உயிராற்றலுக்கு நிலைக்களம் இரத்தம், இரத்தத்திற்கு நிலைக்களம் உணவுந் தண்ணீரும் நல்லகாற்றுமாகும்; உயிராற்றல் குறையக்குறையத் தினிப்பையைப் பற்றியிருக்கும் பசியும் விடாயும்ஆகிய சூடு அதனை நமக்கு அறிவிக்கின்றது; உடனே நாம் உணவையுண்டு நீரைப் பருகுகின்றோம். இரத்தத்தை உண்டுபெண்ணுவதற்குக் காற்றுந் தண்ணீரும் உணவும் கட்

எசு மக்கள் தாறுவாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

டாயராப்க் காணப்பட்டாலும், இரத்தம் நெகிழ்த்தபதத்தில் இருத்தலால் அதற்குத் தண்ணீரே முதன்மையான ஏதுவாயிருக்கின்றது. ஆகவே, உடம்பில் இரத்தம் நிறைந்திருக்க வேண்டிய அளவுக்கு ஒருவர் நீர் அருந்தாவிட்டால், இரத்தம் சுண்டி உயிராற்றல் குறைந்துபோகுமென்பதை யாம் சொல்லவேண்டும்தில்லை. அதுகிடக்க.

இனி, நாம் இருக்கும் வீடுகளிற் செரும் அழுக்குகளைக் கழுவியிருக்கும் தண்ணீர் இன்றியமையாத வேண்டப்படுதல்போல, நமதுடம்பின் புறத்தையும் அகத்தையும் கழுவித் துப்புரவு செய்தற்கும் தண்ணீரே முதன்மைப் பொருளாயிருக்கின்றது. நமதுடம்பின் மேலே போர்க்கப்பட்டிருக்கும் தோலின் அமைப்பைச் சிறிது உற்றுப்பாருங்கள்; அது முற்றும் விபர்வைத் துளிகளால் நிறைக்கப்பட்டிருக்கக் காண்பீர்கள்; அத்துளிகள் நமதுதனக் கண்ணுக்கு நன்கு புலப்படாவிடினும், பெருக்கக்கண்ணாடி \* வழியாக நோக்கு வேமாயின் அவை பெருத்த வாயுள்ள துளிகளாக இருத்தலை நன்கு புலப்படக்காணலாம்; அவை, மேற்றோலின் ஒரு விரற்கடை சதுரத்திற்கு இரண்டாயிரத்து எண்ணூறு விழுக்காடு உடம்பெங்கும் நிறைந்திருக்கின்றன வென்றும், அத்துளிகளையுடைய சிறுசிறுகுழாய்கள் தோலின் மேற்புறத்திலிருந்து தோலின் அடியிலேயுள்ள கொழுப்புப்படைகள் வரையில் நிலப்புழுக்களைப் போலச் சுரிந்துசுரித் திருக்கின்றன வென்றும், சுரித்திருக்கும் அவற்றை யெடுத்து கிமிர்த்து ஒன்றோடொன்றைப் பொருத்திக்கொண்டு சென்றால் அவை பத்து மைல் நீள முள்ளனவாய்க் காணப்படு மென்றும் இங்ஞானை உடம்புதூல் வல்லார் கணக்கிட்டுச் சொல்கின்றார்கள். இவ்விபர்வைக் குழாய்கள் இரத்தத்திற் பயன்பட்ட பாகம்போக மிகுந்த சக்கையை விபர்வைத் துளிகளாக

\* Microscope.

வெளிப்படுத்தும் உதவிமுயற்சி யுடையனவாய் அமைந்திருக்கின்றன. வியர்வைத் துளிகளாக இங்ஙனம் வெளிப்படுத்தப்படும் அழுக்குகள் நச்சுப்பொருள் நிறைந்தனவாகையால், அவை அவ்வப்போது உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தப்படாமல் இரத்தத்திலே நின்றவிடுமாயின், அதனால் இரத்தம் முறிந்து நஞ்சாகிப் பல்வகை நோய்களை விளைவிக்கும். ஆகவே, இரத்தத்தினின்றும் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட நஞ்சாகிய சக்கையை இச் சிறுகுழாய்கள் தோலின் மேற்புறத்தே கொண்டுவந்து தள்ளுகின்றன. இவ்வாறு தோலின்மேலே கொண்டுவந்து தொகுக்கப்படும் நச்சுப்பொருளான அழுகை அடிக்கடி கழுவித் துப்புரவுசெய்தற்கு நீர் மிகவும் பயன்படுகின்றதன்றோ?

இன்னும், உடம்பினுள்ளே தீனிப்பையில் இடப்பட்ட உணவு வலிவுள்ள பாலாக மேலே பிரித்தெடுக்கப்பட்டபிறகு, கழிபட்ட மலமாகிய சக்கை மலக்குடரிற் சேர்ந்து தங்கிவிடுகின்றது. நீர் மிகுதியாக அருந்துகின்றவர்களுக்கு இந்த மலச் சக்கை இளக்கமுடையதாகி வெளிப்பட்டுவிடும்; அதனை நன்கு அருந்தாதவர்களுக்கு அச்சக்கை வலிவாய் இறுகிக் குடலிலேயே தங்கியிருக்கும். உடம்பிற் கலப்பதற்கு ஆகா வென்று விலக்கப்பட்ட நச்சுப்பொருள்கள் அத்தனையும் இந்த மலச் சக்கையிற் சேர்ந்திருத்தலால், இது நெடுநேரம் குடலில் தங்குதல் ஆகாது; அங்ஙனம் தங்குமேல் அதிலுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் திரும்பவும் இரத்தத்திற்கலந்து கொடிய பல நோய்களை வருவிக்கும். ஆகவே, உடனுக்குடன் அதனைத் தண்ணீர்விட்டுக் கழுவித் துப்புரவு செய்துகொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு உடம்பின் அகத்தேயுள்ள அழுகுப் பொருள்களை அகற்றித் துப்புரவு செய்தற்கும் நீரே இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றது.

இனிப், பசியெடுத்தபோதெல்லாம் நமக்கு வேண்டப் படுவனவாய் உள்ள உணவுப்பொருள்களை யெல்லாம் பதப்

௭௧ மக்கள் தூறுபுள்ளி உயிர் வாழ்தல் எப்படி?

படுத்தி நாயுக்கு இனிமைஊறக் குழைத்து ஊட்டுவது எது? நிரோயன்றோ? நெற்பயிரையும், அவரை துவரை உழுந்து கொள் முதலான கூலப்பயிர்களையும் கொழுமையாக வளரச் செய்வதும் நிரோ. அப்பயிர்களின் பயனும் வந்த மணிகளோ வேவுவித்துச் சுவையாக்கிக் தருவதும் நிரோ. இவைபேயன் திக், குழம்பு சாறு குடிநீர் முதலான பருகுதற்கு இனிய நெகிழ்ச்சிப் பொருள்களையும், அளிபல் துவையல் முதலிய நன்சுவைப் பொருள்களையும் பாகப்படுத்திக்கொள்ளுதற்குப் பயன்படுவதும் நிரோ. இன்னும் நமக்குச் சிறந்த உணவுப் பொருள்களாயுள்ள கத்தரி புடல் பிர்க்கு பாகல் முதலியவற் றின் காய்களையும், கொட்டிக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு வள் ளிக்கிழங்கு முதலான கிழங்கு வகைகளையும், வாழை மா பலா எலும்பிச்சை நாரத்தை முதலியவற்றின் கனிமகளையும் நமக்கு விளைத்துத் தருவதும் நிரோமாகும்.

இனி, இவை பெல்லாவற்றிலுள்ள சிறந்ததாகிய ஒரு பெரும்பயனும் இடைவிடாது நாம் நிரோஸ் அடைந்துவரு கின்றோம். வாயினின்றும் உள்விறங்கும் உணவானது எவ் வளவு உயர்ந்ததும் செழுமையுள்ளதாய் யிருந்தாலும், அது நிலிப்பையிற் சென்ற அளவிலே நன்கு அரைக்கப்பட் டுச் செரியா விட்டால், அது சிறிதும் பய னில்லாமற் போவதோடு உடம்பிற் பலவகை நோய்களையும் கிளைக்கப் பண்ணி இறப்பினையும் விரைவில் வருவிக்கும். ஆகையால், வாயிலிருந்து இறங்கும் உணவானது உடனே செரித்தற் குரிய ஓசரிய ஏற்பாட்டை இறைவன் நமது வாயினிடத்தி லேயே செய்துவைத்திருக்கின்றார். அதே எதுவென்றால், வாயில் இடையறுது சுரந்துகொண்டிருக்கும் உமிழ்நீரின் சேர்க்கையேயாகும். இக்காலத்து உடம்புநூல் வல்லார்கள் வாயிலிருந்து ஓயாது ஊறும் உமிழ்நீரிலே, உண்டணுவை அறப்பண்ணுதற் குரிய தன்மைகள் அமைந்திருக்கின்றன



வென்றும், அவ் வழிநீரில் முற்றுந் தோய்த்து செல்லும் உணவு நீரிப்பைபி ஶீறங்கின அளவிலே செரித்துவிடுகின்ற தென்றும் மிகவும் விரிவாக விளக்கவருகின்றனர். ஆகவே, அத்துணைச் சிறந்ததாகிய உமிழ்நீரை வாயிலூறச் செய்வதும் நாம் பகுஞ் தண்ணீரேயாம்.

இன்றும் நீரின் சிறப்புகளையும் அதன் பயன்களையும் உரைக்கப் புகுந்தால் இது மிக விரியும்; இதன் சிறப்புகள் அனைத்தும் ஒருங்குணர்ந்த தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனார்

“நீரின் நமையா துலகெனின் யார்யார்க்கும்

வானிற் நமையா தொழுக்கு.” என்று அருளிச்செய்த நமையால் உலகத்திலுள்ள எவ்வகை பொழுக்கமும் நீரையின்றி நடைபெற மாட்டாதென்பது தெளிவாய் உரைப்பதும். அதுதற்க.

இனி, இத்துணைச் சிறப்புடைத்தாகிய நீரை நாம் இந் நிலத்திலே பெற்றுக்கொள்ளும் இடங்களையும், அவற்றைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் வகைகளையும் அடுத்த அத்தியாயத்திற் பேசுவாம்.



## எட்டாம் அத்தியாயம்

### நீர் நிலைகள்

உழிக்காலத்தன்றி மற்றெக்காலத்தும் வற்றாத நீர் நிரம்பி யிருக்கும் பெரிய நீர் நிலை குளிர்கடல் ஒன்றே யாகும். மற்றைக் கிணறு மடு ஆறு குளம் ஏரி முதலியவையெல்லாம் சோந்தாற்போல் எழெட்டு ஆண்டு மழை பெய்யாவிட்டால் ஸ்வற்றி வறண்டுபோம். மழைபெய்தாலுங்கூட அக்கிணறு மடு முதலிய நீர்நிலைகளுக்கு கிடைத்தரும் பெருநிலையாயிருப் பதும் பெருங்கடல் ஒன்றேயாகும். எங்ஙனமெனின் காட்டு தும். கதிரவன் வெப்பத்தாற் கடலிலுள்ள நீர் ஆவியாக மாறி மேலேழுந்து வானத்தில் மாசியாகப் படர்ந்திருக்கின்றது. வெணிக்காலத்தில் வானமெங்குங் காணப்படும் வெள்ளிய மாசி அகத்தையும் இங்ஙனம் உண்டான நீராகிப்படல ிமையன்றி வேறல்ல. மழைகாலத்திலே வானத்தின்கட் குளிர் காற்று உலவுகலால், அக் குளிர் காற்றினால் திண்டப்பட்ட மாகிப்படலம் உறைந்து நீர்த்துளிகளாகக் கிழைவிழுகின்றது. தண்ணீர் ஆவியாகமாறி திற்குங்கால் நடப்பமாய் இருந்த லின் வெண்ணிறத்தொடு வானில் உலவுகின்றது; பின்னர்க் குளிர்காற்று மேலேபடுங்கால் அவ்வாவி இறுகுதலிற் கரு கிறத்ததாய்ப் பருப்பொருளாகி மேல்திக் மாட்டாமற் கீழே மழைத்துளிகளாக இறங்குகின்றது. இவ்வாறு கடல்நீரால் மாசியும், மாசியால் மழையும் உண்டாவது பற்றித்தான் 'முசி லானது கடல்நீரைக்குடித்து அதனை மழையாகப் பொழிகின் றது' என்று எல்லாருஞ் சொல்லுகின்றார்கள். அங்ஙனங் கடல்கீரினாலேயே மழைநீர் உண்டாவதாயின், கடல்நீர் மிகவும் உப்பாயிருக்க மழைநீர் மட்டும் திஞ்சுவையுடையதா யிருத்தல் ஏன் என்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தாற் கடலின்

கண் உள்ள நீர்மட்டும் ஆவியாகமாறி மேல்எழ, அந்நீர் கலத்திருந்த உப்புப் பிரிபட்டுப் பின்னும் அக்கடலில் உள்ள நீரிலேயே தங்கிவிடுகின்றது. இவ்வாறு உலக இயற்கையில் நிகழும் நிகழ்ச்சியை நமது வழக்கத்தில் நேரே வைத்துக் காணவேண்டுமாயின் அதனைப் பின்வருமாறு செய்துபார்க்கலாம். ஒருபாணையிற் கடல்நீரை நிரப்பி, அப்பாணையின் வாயை நடுவே ஒரு சிறுதுண்டாயுள்ள மூடிஒன்றும் சுற்றி இடுக்கில்லாமற் செறியமூடி, அம்மூடியின் நடுவிலுள்ள புழையில் நான்கு தடி நிகளமுள்ள ஒரு குழாயை இணைத்து, அக்குழாயின் மற்றொரு முனையை அங்ஙனமே மூடப்பட்ட வேறொரு வெறும் பாணையின் மூடித்துண்டாயிற் பொருத்திவிட்டுக், கடல் நீர்நிறைந்த பாணையின்கீழே நெருப்பிட்டு நன்றாய் எரித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு எரிக்க எரிக்கக் கடல்நீர்ப்பாணையி லுள்ள நீரெல்லாம் கொதித்து ஆவியாக மாறி மேலெழும்பி மூடியின் துளைவழியே குழாயினூடு சென்று, அக்குழாயின் மற்றொருபுறத்திற் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் மற்றப் பாணையில் நிறையும்; ஆவி நிறையும் அப் பாணையின்மேலே குளிர்த்தநீரை ஊற்றிக்கொண் டிருந்தால் அக்குளிர்த்தசியானது பாணையின் உள்வருக்கும் ஆவியிற்படும்; அதனால் அவ்வாவி இறுகி மறுபடியும் தண்ணீராக அப் பாணையுள் நிறைந்திருக்கும்; இங்ஙனங் கடல்நீர்ப் பாணையி லுள்ள நீரெல்லாம் வற்றி ஆவியாகமாறிக் குழாயின்வழியே சென்று மற்றப்பாணையில் திரும்பவும் நீராய் மாறிவிடும்படி செய்தபின் தீயை அவித்துக் கடல்நீர்ப் பாணையைத் திறந்து பார்த்தால் அதனுள் உப்பு மட்டும் இருக்கக் காணலாம்; அதன்பின்னர் முன்னே வெறிதாய் வைத்த மற்றப்பாணையைத் திறந்துபார்த்தால் அதனுள் தண்ணீர் நிறைந்திருக்கக் காணலாம்; அத்தண்ணீரை நாவிலிட்டுச் சுவைத்தால் அது மழைநீரையொப்ப மிகவும் இனிதாயிருக்கவுங் கண்டு தெளியலாம். இங்ஙனங் கடல்நீரைக் காய்ச்சிப்பார்க்கும் முறை

யாற், கடல்நீர் ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவியாக மாறுவதும், பின்னர் அது குளிக்காற்றின் சேர்க்கையால் மழையாக நிலத்தில் இறங்குவதும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியைப் போல் நெய்விதின் உணரப்படும். இவ்வாறெல்லாம் பார்த்துணர எல்லார்க்கு மிகப்பெரிய நீர்திலையாகிய கடலே ஏனை எல்லா நீர்திலைகளுக்கும் பெரியதொரு நிலைக்களனாக உள்வதென்றும் உண்மை புலப்படாதிற்கும். இக்களையிற் கிறந்த நிலைக்களனாக இரத்தம் கடல்நீர் தன்னிலையிலே நமது உலகவொழுக்கத்திற்குப் பயன்படுவதாயிற்று. அருட்பெருங்கடலாகிய ஆண்டவன் வெங்கதிர் மண்டிலத்தை அமைத்து அகன்களிறுத்துவரும் சூட்டினால் அக்கடல்கரை ஆவியாக மாற்றி அதிலிருந்த உப்பைப்பிரித்துப் பின்னர் அவ்வாசியை மழையாக மாற்றிப் பெய்வித்து அதனைப் பல்லாற்றினும் பயன்படச் செய்கின்றான். அது நிற்க.

இனி, மழையாய் இறங்கிய நீர் அருளிகளாகவுங் காக்களாகவும் ஆறுகளாகவும் ஓடிப் பலமுகமாய்ப் பரவுகின்றது; கிணறுகளையும் மடுக்களையும் குளங்களையும் எரிகளையும் நிரப்புகின்றது; நிலத்தினுள்ளே ஈவுறி, வறந்த வொழிற்காலத்தில் நீர் ஊற்றாய் வெளிப்படுகின்றது. இங்ஙனம் நீர்திலைகள் எல்லாவற்றிலும் உள்ள நிரெல்லாம் மழைநீரேயன்றிப் பிறிதில்லை. ஆரியும், அஃரீர் தான்சேர்ந்த நிலத்தின் றன்மை யாற் பல்வேறு சுவையும் பலவேறுகிறமு முடையதாய் மாறுகின்றது. இந்நிலவுகத்தில் இயற்கையாய் உள்ள தண்ணீருள் மழைநீரே மிகவுந்தாயதொருமென்று இயற்கைப்பொருள் நூலாருங் கூறுகின்றனர். இம்மழைநீரே முழுகுதல் அருந்தாதல் முதலான எல்லாவற்றிற்கும் ஒருவர் பயன்படுத்தி வருகுமாயின் அவர் பலவகை நோய்களினின்றும் விவச இனிதாக வாழ்காட்சுழிப்பர். அது நிலத்தினுள்ள பொருள் களொடு பொருத்தி மாறியபின் அதனைப் பயன்படுத்தலால்



அதிற் கரைத்த பொருளின் தன்னுட்கு ஏற்ப நோய் அடைதலையேனும் அன்றி விடுதலையேனும் மக்கள் எல்லாரும் பெறுகின்றனர். என்னென்றால் நிலத்திலுள்ள பொருள்களின் பல நோயை விளைவிப்பவாவாய் இருக்கின்றன; வேறுபல நோயை நீக்கி நலத்தருவனாவாய் இருக்கின்றன. ஆகலால், மழைநீர் நிலத்திற் சேர்வதன் முன்னே அதனைத் தூப்புரவான வெள்ளைத் தூவரியைக் கட்டிப் பிடித்துப் பெரிய மண்சாடிகளில் சிரப்பி வைத்துக்கொண்டு, அவற்றினுள்ளே தூசி செல்லாமல் அழுத்தமாக மூடி, அச்சாடிகளின் கீழேயமைத்த சிறிய கீர்த்தாப்பின் வழியாக அக்கரை வருவித்துப் புழங்குவரல் வேண்டும்.

இவ்வாறு மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்குவது மிக வருத்தமான முயற்சி அன்றேனும், மக்கள் தமக்குள்ளே சோம்பலால் கிணறு குளம் முதலியவற்றிலுள்ள நீரையே எளிதாக எடுத்துப் புழங்கப் பழகிவிட்டனர். இனி அவர்கள் அப் பழக்கத்தை விடுத்துப் புதிதாக மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்க இசையார்கள். ஒருவர் ஒன்றிலே பழகிவிட்டால் பிறகு அடுத்த எவ்வளவு நிலையுடையதாயினும் அதனை விடுதற்கு அவர் மனம் இசையார்; அத்திய பழக்கத்தை விடும் படியாகவும் புதியதொரு நற்பழக்கத்தைக் கைப்பற்றும்படியாகவும் தெரிந்தவர் எவரேனும் அவர்க்கு எடுத்துரைப்பராயின் அவ்வறிவினரை ஏளனமுள் செய்குவர்! தியபழக்கத்தின் கைப்பிடி. அத்துணைவலிவுடையதா இருக்கின்றது! அங்ஙனமாயின், மழைநீரையே எல்லாவற்றிற்கும் பயன்படுத்துவரல்வேண்டு மென்று சொல்லுதலாற் பெறவது என்னை யெனின்; நல்லறிவு நற்பழக்கங்களை மக்களின் பெரும்பாலார் ஏற்றுக் கொள்ளாமை இயற்கை யாதலின், இதுவும் இது போன்ற பிறவும் அவரை நோக்கிக் கூறியதன்று. நூரூபிரத்தில் ஒருவர் கோடியில் ஒருவர் இதுபோன்ற புதிய நற்பழக்

கங்களில் முயல்ப் பெரிதும் முயற்சிவாய்த்தவராயிருப்பதாக வின் அன்னவர்க்குப் பயன்படுமென்று கருதியே இன்னோரன்னவை இங்கெடுத்து எழுதப்படுவ வாயினவென்க. எனவே, மறைநிறையே முற்றும் பயன்படுத்திக்கொள்ளல் எல்லார்க்கும் இசைபாதாயினும், இசைக்கவர் அதனையே புழங்கிக் தூயவுடம்பொடு நீண்ட நாள் உயிர்வாழ்ந்து இம்மையுடைய மயின்பங்களைப் பெறக்கடவார்களாக. முயல் முதலான சிறிய விலங்கினங்கள் புல்லினும் மரஞ் செடி கொடிகளின் இலைகளினும் தங்கிய பனித்திவலைகளை நக்கி நோயின்றி நெடநாள் உயிர்வாழ்கின்றன. இப்பனித்திவலைகளும் மறைநிறைப் பேரால் வானில் உலவும் நோவியின் மாறுதலால் உற்பாதுப் பிகத் தூய தண்ணீரேயாகும்.

இனி மறைநிறுக்கு அடுத்தபடியிலே தூயதாக வள்ளல், இடையறாது ஒடிக்கொண்டிருக்கும் ஆற்றுநீரே யாகும். காவிரி, பொருகை, தென்பெண்ணை முதலான யாற்றுகள் முழுகுதற்கும் அருந்துதற்கும் நகுதியுடையனவாகும். என்னாலும், நகரங்களுக்கு மிகவும் அருகிலுள்ள இடங்களில் இவ்வியாற்றுகள் மலினம் அடைந்து போவதால் அவ்விடங்களிலிருந்து மாகபு நிலமும் அக்கிர் பலவகை நோய்களை விளைவித்தற்கு உதவா யிருக்கின்றது. யாறுகளின் அருகிலுள்ள மரம் பலவகையாலும் அவ் வியாற்றுகளை மலினம் படுத்திவிடுகின்றன. மக்கள் கழிக்கும் மலம் சிறுநீர்களினும் உடம்பழுக்கினும் சாக்கடை நீரினும் நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் நச்சுப்புழுக்கள் எண்ணிறந்தனவாய் இருக்கலானும், அவ்வழுக்குகளொடு கலக்கும் யாற்றநீரினும் அவ்வழுக்கின் நச்சுப்புழுக்கள் சேர்ந்து பஸ்குதலானும் அக்கிரி முழுகுவோர்க்குப் அதனைப் பருகுவோர்க்கும் குளிர்காட்சி, நச்சுக்காட்சி, கக்கற்கழிச்சல், அம்மை முதலான கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. இம்மலையிலிருந்து வருந்

கால் மிகவுந் துயதான் நீரோடு கூடி ஒழிப் கங்கையானது அரத்துவாரசுக்கண்டை வரும்போது. அவ்வூர் அவ்விபாற்றங்கமையிலிருத்தலானும். அவ்வூரார் கழித்துவிடுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மற்ற அழுச்சுகளும் அதிற் கலத்தலானும், எண்ணிறந்த மாந்தர்கள் அதில் ஓயாமல் முழுகுதலானும் மலினம் பட்டுப்போகின்றது; பின்னர் அது காசியண்ணை வரும்போது அந்நகரமும் அவ்விபாற்றங்கமையி லிருத்தலானும், அந் நகரத்திலுள்ளார் கழிக்கும் அழுச்சுகளும் சாக்கடை நீரும் அதிற் கலத்தலானும் புனிதமான அக்கங்கையின் நீர் பின்னும் அழுக்குப்பட்டுச் செல்கின்றது; அதனோடு, கங்கை நிரில் எறிந்தால் மேலுலகங் கிடைக்குமென்னும் ஓர் அறியா நர்பிக்கையால் அங்குள்ளார் பலரும் இறந்துபோன பிணங்களை அதில் இழுத்து விடுதலாலும் அப்புனித நீர் மேலுமேலும் அழுக்கடைந்து நஞ்சாய்ப்போகின்றது; ஆகவே, அக் கங்கைநீர் படிந்து அதனைப் பருகும் எண்ணிறந்த மாந்தர் நளிற் பலர் குளிர்காய்ச்சல், சுக்கற்கழிச்சல் முதலான கொடு நோய்களாற் பற்றப்பட்டு உயிரிழக்கின்றனர்! அந்தோ! கங்கைநீற்றோய்ந்து நல்வினையைக் தேடப்போய்த் தமது உயிரையே இழந்துவிடுதல் எவ்வளவு இரங்கத்தக்கதா யிருக்கின்றது! கங்கைநீர் படிவது நல்வினையே யென்றாலும், அஃது அருகிலுள்ள நகரத்தார் கழிக்கும் மலஞ் சிறுநீர்க்கினாலும் சாக்கடைத் தண்ணீரினாலும் மலினம் அடைந்து நஞ்சாய்ப்போனபின் அதிற் றலைமுழுகுதலும் அதனைப் பருகுதலும் உடம்புக்கு இசையுமோ? இவ்வழுக்குகள் கலவாமல் அதன் நீர் துயதாய் இருக்கும் இடங்களில் அதனைப் பயன்படுத்தல் உடம்புக்கும் உயிருக்கும் நலமாகுமென் றறிதல்வேண்டும். இங்ஙனமே காவிரி பொருநை முதலிய யாறுகளிலுள்ள தண்ணீரும் அருகிலுள்ள நாடுநகரங்களின் அழுக்குகளோடு கலப்பதனால், அவ்விடங்களில் அவற்றின் நீரைச் சிறிதும் பயன்படுத்தல் ஆகாது. இதுபிற்க.

இனி, யாற்றுக்கு அடுத்தபடியில் தூயதான நீர் உள்ள நீர்க்கிளை எரிகளும் பெரிய குளங்களுமாகும். பெரிய எரிகளிலும் பெரிய குளங்களிலும் நீர் மிகுதியாய் இருக்கின்றனவும், அவற்றில் நிறைந்துலவும் மீன்களால் அவற்றின்கண் உள்ள மீன்கள் புழுக்கள் தின்னப்படுதலாலும் அவற்றின் நீர் பெரும்பாலும் தூயதாகவே யிருக்கும். ஆயினும், அவற்றின் அருகாமையிலுள்ள மீன்களின் அழுக்குகள் அவற்றில் வந்து கலவாமல் இருக்கின்றனவா வென்று தெரிந்து கொள்ளல் சீவனமும். வெயிற்காலத்திற் பெரும்பான்மையும் எரி குளங்களிலுள்ள நீர் வற்றிக் குறைதலாலும், அப்போது அவற்றிலுள்ள மீன்களை எல்லாம் வலைஞர் கவர்ந்துகொண்டு போய் விடுதலாலும் அக்காலத்திற் சூம்பியொடு சேர்ந்து நொற்றாய்சும் அவற்றின் நிறை எடுத்துப் பயன்படுத்த லாகாது. வெயிற்காலத்தில் தண்ணீர் கிடைப்பது அரிதானகையால் எரிகள் குளங்கள் மடுக்கள் முதலியவற்றைப் பயவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டிவது நல்லறிவுடைய மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமைபார். இக்கடமையின் வழியாடுபாடுகளை அவற்றிற் கொண்டுபோய் விடுத்துக் கழவுதலும், அழுக்குத் துணிகளைத் துணைவத்தலும், எண்ணெய் அரைப்புச் சேர்த்து முழுக்குதலும் செய்யவர் அவற்றின் நிறைக் கெடுத்துவிடுவதனால் வருந் தப்பபனை உடனே அடைகின்றனர். நஞ்சாய்ந்த போது அந்நிறையே அவர்கள் பலவகையாலும் தமக்குப்பயன்படுத்திக்கொள்ள நேருதலால், அம்மை வயிற்றுமீச்சல் கக்கழிச்சல் காய்ச்சல் முதலான பலவகை நோய்களை அடைந்து அவர் உயிர் துறக்கின்றனர். பின்னே வருவதை முன்னமே அறிந்து தமது ஊரின் பக்கத்திலுள்ள எரி குளங்களைத் தூய் பரவாக வைத்துக்கொள்வராயின், நீர்சருக்கும் வேளிற்காலத்தில் அவர் எவ்வளவு நன்றாயிருக்கலாம்! எவ்வளவு நல்லகீரில் முழுகலாம்! எவ்வளவு நல்லகீரை யருந்தி விடாதிதீர்த்து நலமாயிருக்கலாம்! இதுகூடச்சு.



இனி, யாறு வரி குளங்கள் உள்ள ஊரிலும் அளவையில் லாத ஊரிலும் கிணறுகளை மிகுதியாயிருக்கின்றன. கிணற்று நீரையே பெருந்தராளான மக்கள் பயன்படுத்து வருகின்றனர். என்னென்றால், யாறு வரி குளங்கள் ஊருக்குச் சிறிது தொலைவில் விலகியிருத்தலாலும், தண்ணீர் இன்றி வீட்டு வீணைகளும் எதுவும் நடைபெறாமையின் அது வேண்டியபொழுதெல்லாம் யாறு குளங்களுக்குப் போய் அதனைப்பெடுத்து வருதல் உடாமையாலும் வீடுகடோறும் அல்லது தெருக்கடோறும் மக்கள் கிணறெடுத்துவைப்பது வழக்கம். இவ்வாறு நீனைக்கப் போதெல்லாம் புழங்குவதற்குக் கிணற்று நீர் மிகவும் பயன்பாதி வருதலால், அந்நீரை எவ்வளவு துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளல்வேண்டுமென்பது நாம் சொல்லாமலே விளங்குந் பாலதாம். என்றாலும், மக்களின் பெரும்பாலார் சோம்பலும் அருவருப்புமான புழக்க வழக்கங்களும் அறியாமையும் உடையதாக இருத்தலால், கிணற்று நீரைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ளத் தெரியாமல் அதனைப் பலவகையாலும் கெடுத்துப் புழங்கி, அதனாற் பலவகை நோய்களுக்கு இரையாகிக், காலம் முதிராமுன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள். ஆதலால் கிணற்று நீர் எவ்வாறு தோன்றுகின்றதென்றும் அதனைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ளும் முறை எங்ஙனமென்றும் ஆராய்ந்து தெரிந்துகொள்ளல் வேண்டும். மழைநீரே எல்லா நீர்நிலைகளுக்கும் நிலைக்கானுமென்பது மேலே காட்டப்பட்ட மையால், கிணற்றின் சுரக்கும் நீரும் மழைநீரே யென்று நினைந்து சொல்லவேண்டுமெனில்லை. ஆனால் வானிலிருந்து இறங்கிய மழைநீர் கிணற்றில் எங்ஙனம் வருகின்றதெனின், அது நிலத்தின் சுவரிக் கிணற்றின் கீழும் சுற்றுப்புறங்களினுமிருந்து அதன் அடியிற் சுரந்து நிற்கின்றது. இங்ஙனம் அது நிலத்தின் சுவரிக் கீழ் இறங்குங்கால், நிலத்திலுள்ள பொருள்களொடு பிசிப்பினறிக் கலந்து பின் கிணற்றில் ஊறுகின்றது; அங்ஙனம் ஊறிய நீரிற் கலந்துள்ள பொருள்

என் நல்லனவாயிருந்தால் அந்தத் தண்ணீரைப் புழங்குவதனால் உடம்புக்குப் பழுதுவராது; அவை தீயனவாயிருந்தால் உடனே உடம்பிற் பலவகையான நோய்கள் கிளைக்கும். கந்தகம் மரவுப்பு முதலியவை கலந்திருக்கும் தண்ணீர் நல்ல தென்று செம்மைதூல் வல்லார் கூறுகின்றனர். இத்தகைய நற்பொருள்களோடு கலவாமல் தீப்பொருள்களோடு கலந்த நிர் கிணறுகளில் ஊறப்படிசெய்து மாந்தர்கள் தமது அநியாயமையார் பெரிதும் இடர் உழக்கின்றார்கள். நமது உடம்பி லிருந்து வெளிப்படுங் கழிவுகளான மலம் சிறுநீர் வியர்வை அழக்கு முதலியவற்றில் நிரம்பவுங் கடுமையான நச்சுப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. இவ்வழுக்குப் பொருள்களும் இவற்றோடு கலந்த சாக்கடைத் தண்ணீரும் கிணறுகளின் ஊற்றுப் பக்கங்களில் தங்குமாயின், வானத்திலிருந் திறங் கும் அயதான மழைத்தண்ணீர் இவற்றோடு கலந்து நிலத்தி னுள்ளே ஊறி அக்கிணறுகளில் வந்து சேர்கின்றது. அக் தண்ணீர்த்தான தண்ணீரில் எல்லா நஞ்சாக் கரைந்து ஒன்று மட்டிநுப்பதால் அக்கடைப் பருகுவிவார் உடனே குளிர்காய்ச் சல் கால்விக்கம் விதைவிக்கம் முதலான பலதிறப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

பென்னப் புலத்திற் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் குழாய் ஊவக்கப்பட்டவில்லை; அதனால் சாக்கடைக் கால்வாய்களும் அப்போது கட்டப்படவில்லை; எல்லாருங் கிணற்றுத் தண் ணீரையே புழங்கிவந்தனர். சாக்கடைத் தண்ணீரில் ஊரார் கூறிக்கும் அழுக்குகளெல்லாம் சேர்ந்து நிலத்திற் சேர்ந் தன; மழைத்தண்ணீரும் அவற்றோடுகூடி அடிநிலத்தி லிறங் கிச் கிணறுகளில் ஊறிற்று. இங்ஙனம் ஊறியநீரைச் சென்ன பட்டினத்தில் உள்ளவரெல்லாரும் அப்போது பயன்படுத்தி வந்தமைமால் அவர்களுற் பலர்ச்சு நரம்புச் சிலந்தி யென் றும் ஒரு கொடுமையான நோய் வந்துகொண் டிருந்தது;

வேறு பலர்க்கு யானைக்கால்நோய் வந்தது; மற்றும் பலர்க்கு விறைத விக்கம் உண்டாயிற்று; இன்னும் பலர்க்கு நச்சுக் காய்ச்சலும் அம்மையும் மற்றஞ்சில கொடிய நோய்களும் அடிக்கடி தோன்றி வருக்தின. இவற்றையெல்லாம் ஊன் றிப் பார்த்த ஆங்கில அரசினர் குடிகன்பால் இரக்கம் மிக வைத்துச் சென்னைக்குப் பன்னிரண்டுமைல் சேய்மையி லுள்ள ஒருபெரிய ஏரியில் நிற்கும் தூய இனிய தண்ணீரைக் குழாய்களின் வழியாகக் கொணர்ந்து அப் பட்டினத்திலுள் ளார்க்குப் பயன்படுத்துவாராயினர்; அதனொடு சாக்கடைத் தண்ணீர் நிலத்திற் சோராமல் கால்வாய்கள் கட்டி அப்புறப் படுத்துவதுஞ் செய்தனர்; மலமுதலான சுழிவுகளையும் ஊரைவிட்டு நெடுந்தொலைவிற் கொண்டுபோய் அகற்றிவிட் டனர். நலந்தரும் முறைகளுக்குரிய இவ்வருமந்த ஏற்பாடு நகைச் செய்து நகரத்தைச் சீர்திருத்தம் பண்ணினமையால், இப்போது சென்னையிலுள்ள குடிமக்கள் நரம்புச்சிலந்தி கால்விக்கம் விறைவிக்கம் முதலிய கொடிய நோய்களினி னும் விடுதிபெற்றிருக்கின்றார்கள்.

இன்னும், இற்றைக்கு அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் இலந்தன் மாநகரத்திற் கொடுமையான கக்கற்சுழிச்சல் நோய் கண்டு ஒருகிழமைமீல் ஐந்தாறு பெயர் விழுக்காடு மூராரைக் கொள்ளைகொண்டுபோகலாயிற்று. இதற்கு ஏறு என்னையென்று ஆராய்ந்து பார்த்தபோது அது பின்வரு மாறு விளங்கிற்று. அந்நகரத்திற் பொற்சதுக்கம் என்று பெயர்பெற்ற இடத்தில் நிலத்திலிருந்து கீர்உறிஞ்சுபொறி (இபந்திரம்)\* ஒன்று இருந்தது. அந்தப் பொறியிலிருந்து வருந் தண்ணீர் தேயிலை நீர் காய்ச்சி பெடுப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றதென்று பெயர்வாய்ந்தது. ஏனென்றால், இரண்டரைப்

\* கீர்உறிஞ்சுபொறி—water pump.

பயகொண்ட தன்னிலில் ஆறு குன்றிமணியெடை யுள்ள  
 பன்னம்பு சேர்த்திருக்குமாயின், அந்தகீர் தேவிலையிலுள்ள  
 மிலைதவர்ப்பான பொருள்கள் கனையாத வண்ணம் தடுக்கின்  
 றது; அதனால் தேத்தன்னிர் மிகவுந் கனையா யிருக்கும்.  
 இத்தகைய தன்னிர் அப்பொற்சதுக்கத்திலுள்ள நெறிஞ்சு  
 பொறியில் இயற்கையாகக் கிடைத்தமையால் அஃது அவ்  
 வுரெங்கும் கொண்டாடப்படுவ தாயிற்று. இன்றைக்கு  
 அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்குமுன் அந்நகரத்திற் கொடிய  
 கக்கற்கழிச்சல் நோய் காணலே அங்குள்ள குடிமக்களிற்  
 பலர் அபயிலுள்ள பற்பல ஊர்களுக்கு அடிப்போனார்கள்;  
 அவர்களைப்போலவே அபலார் ஒன்றிற்கு ஓடிப்போன முதி  
 ற்பயன் ஓடித்தி தேவிலைக் குடிசைச் செய்தற்கு மிகவும் ஏற்ற  
 தான பொற்சதுக்கத் தன்னிலில் அவாவுடையவனாய்த் தன்  
 எவற்காரப்பெண்ணை மூன்றாமல் வழி நாடோறும் போக்கி  
 னுருகுந் தன்னிர் அங்கு தின்றும் வருவித்தற்கொள்வன்.  
 அங்கிரளி போரிருந்த அயலூரிலுள்ளார் எவர்க்குங் காணாத  
 கக்கற்கழிச்சல் அங்கிரளிக்கும் அவளின் வழிபக்காரிக்குங்  
 கண்டது. உடனே இதனைத் தெரிந்த கல்கெனிகழகத்தார்  
 பொற்சதுக்கத்தி லுள்ள நெறிஞ்சுபொறியின் தன்னிறை  
 ஆராய்ந்துபார்க்க, அதில் கக்கற்கழிச்சல் நோயை உண்டிபண்  
 றும் கச்செப்புக்கள் இருந்தன. பின்னரும் அந் நச்சுப்  
 பயுக்கள் அதில் எவ்வாறு வந்தன என்று அவர் ஆராயலே,  
 அங்கேய் கொற்றி வந்த நோயாளிகள் சிலர் அக்கிணற்றுக்கு  
 அருகாமையில் உள்ள இடங்களில் மலங்கழித்த குழிகள்  
 லிருந்தனவென்றும், அக்குழிகளிற் படிந்த மலகீர் நிலத்திற்  
 லுந் அடிப்படையிலேயும் நிரோட்டத்திற் கலந்து சிணற்று  
 ிறிச் சேரலாயிற் றென்றும் அறிந்தனர். அதன்பின்  
 உடனே அக்கிணற்று நிறை எவரும் பயன்படுத்தாதபடி  
 திட்டப்பண்ணலே, கச்சற் கழிச்சல் அந் நகரத்தைவிட்டு  
 புகல்நது.



இன்னும் இப்பள்ளமே ஓர் ஊரின் பரவிய வரலாற்றினை யும் இங்கேதித் துரைப்பாம். காட்டுப்புறவழியாய் ஓடுகா ல் இனோஞன் வண்டியிற் போனான்; சடுதியில் அவனுக்கு நச் சக்காய்ச்சல் காணவோ, வழிப்பக்கத்திலுள்ள ஓடு சிறுநீராயி ல்கண் ஓடு சாம்பரில் விடப்பட்டான். அவ்வுமே நடுநி லோடிய ஓர் ஓடையினால் இரண்டுகூறாய் பிரிபட்டிருந்தது; அவ்வொவ்வொரு கூற்றிலும் ஐந்தாறு வீடுகள்தாம் இருந் தன. சிலநாட்களி லெல்லாம் அச்சாவடி இருந்த ஊர்ப் பகுதியிலுள்ளார் பலர்க்கும் நச்சுக்காய்ச்சல் உண்டாயிற்று ஆனால், அவ்வோடையின் மற்றப்பக்கத்தி லிருந்த அவ்வுரின் மற்றப் பகுதியார் ஒருவர்க்கேனும் அந்நோய் வந்திலது. இதற்கு எது என்னென்று ஆராய்ந்து பார்த்தவளவிச் சது பின்வருமாறு புலப்பட்டது: நச்சுக்காய்ச்சல் கொண் ட அவ்வினோஞன் தங்கிய சாவடியில் ஒரு கிணறு இருந்தது. அவ்வோடையின் இக்கமையி லிருந்தார்க்கும் இக்கிணற்றைத் தவிர வேறொன்று இல்லாமையால் இதன் நிறையே அவரெல் லாம் பயன்படுத்தி வந்தனர். நச்சுக்காய்ச்சல் புற்றிய அவ் வினோஞன் கழித்த மலகீர் இக்கிணற்றினருகே சுவறி அதன் டிரிற் கலந்தமையால், அதனைப் பருகிய அவ்வுர்ப் பகுதியினர் பலர்க்கும் அந்நோய் வந்தது. ஆனால், அப்பகுதியி லிருந்த விட்டுக்காரர்க்கு மட்டும் அந்நோய் வந்திலது. அஃதே நென்றால், அச் சாவடிக்காறனுக்கும் அவ் விட்டார்க்கும் சில நாட்களின்முன் சண்ண யுண்டானமை புற்றி அவர்கள் அக் கிணற்றின் நீரை எடுப்பதில்லை. அதனால் அவர்க்கும், அவ் வோடையின் அக்கமையி லிருந்தமையால் அவ்வுர்ப் பகுதி யினர் மற்றவார்க்கும் அந்நோய் கண்டிலது. உண்மையாக நிகழ்ந்த இவ் விருவரலாறுகளை யுங் கொண்டு, கிணற்றின் சுற் றுப் பக்கங்களில் மலம் ிர் கழித்து அருவருப்புச் செய்துவைப் பது எவ்வளவு பொல்லாங்கினைப் பயக்கு மென்பதும், அவ் விடங்களைத் தூய்தாக வைப்பது உடம்பினைப் பேணுதற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாததென்பதும் நன்கு தெரியலாம்.

## ஒன்பதாம் அத்தியாயம்

### குடிநீர்

இதற்குமுன் இரண்டு அத்தியாயங்களில் நெல் சிறப்புகளையும் நீர்நிலையின் இயல்புகளையும் அவற்றைத் தூயவாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுங் கடமைகளையும் நன்கு விளக்கிக் காட்டினர். இவ்வுத்தியாயத்தின்கீழ் குடிநீரைப்பற்றி இயல்பு வரையிற் சிறிது விரித்துப் பேசுவாம். முன்வந்தே காட்டிய படி கட்டாப் பீரில் முக்கூற்பங்கு நெல் பயன்களால் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. கமதாதிவாழ்க்கைக்கு இவ்விதமான யாதார்த்தம் உள்ள இரத்தம் அவ்வளவும் நீரேயாதல். இவ்விதத்தினை உண்டாக்குவது மயக்கமல்ல, இதனைத் தாண்டிப் பரிந்துவதும் நீரேயாகும். மாம்பனம் வளில்; உன்னத நாமரையிலிருந்து தோன்றிப் பன்னாறுபடி கட்டிக் குடிநீராக களின் வழியே உயர்வெங்கும் பாயி, அங்கங்குள்ள கருவிகளின் வளர்ச்சிக்கும், அக்கருவிகளிலிருந்து தொழில் முயற்சியார் கழியும் வன்பொருள்களை நீரையு் செய்தற்குப் பன்னாறு ஓடும் இரத்தப்பானை அந் தொழில்களைச் செய்து திரும்பும் ஒவ்வொரு கொட்டும் அவ்வளவில் களிலிருந்து வெளிப்படுத்தித் துரிய கச்சப் பொருள்களையும், கார்ப்பு கொண்டுவிட்டு வியர்வைத் துளைகளின் வாயிலாகவும் எவ்வளவு நிறைபு அபகலின் வாயிலாகவும் முச்சப் பையின் வாயிலாகவும் அவற்றைப் புறத்தின்கின்றது. வியர்வைத் துளைகளில் வியர்வை நீராகவும், மலநீர்ப் பையளில் மலநீருக்கு நிறநீருமாகவும், முச்சப் பையில் முச்ச நீராகவும் கழிச்சுப் பட்டு அழுக்குப்பொருள்கள் வெளிவருகின்றன. இவ்வாறு இரத்தத்திலுள்ள நீர் வன்பொருளொடு சேர்ந்து உண்ணுள்ள கருவிகளுக்கு உணவாகவும், கச்சப்பொருளொடு சேர்ந்து வெளியே கழிக்கப்படுங் கழிவாகவும் குறையக்குறைய உடனே ஒவ்வொருமிக்கும் விடாய் உண்டாகின்றது; அக்க விடாயினைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் பொருட்டு எல்லாவுயிருங் நீர் பருகுகின்றன; மத்தாகப் பருகினீர் திரும்பவும் இரத்தத்திற்கலந்து மேற்கூறிய தொழிலைத் திரும்பவும் செய்கின்

நது இங்ஙனவே திரும்பத் திரும்பத் பருகுமீர் உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும், உடம்பினும் கழிவுகளைப் புறம்படுத்தற்கும் நுபாடம் பயன்பாட்டு வருகின்றது. இத்துணையாய் உடைமையினாலேதான் நீர்விடாயானது எவ்வயிராலும் தாங்குதற்கு அரியதாயிருக்கின்றது. விடாயினால் உண்டாகும் துன்பம் பொறுக்கமுடியாமல் உயிர்கள் பரிம்பாட்டை நிறை மணல் வெளிகளில் கடுவெயிற்காலத்தில் வழிச்செல்லுவார் நன்கறித் திருப்பி. விடாய் உண்டானவுடனே நீர் அருந்தி அதனைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் கம்மவர்க்கு அத்துன்பம் நன்கு புலனாகாவிடினும், விடாயுத்தகாலத்தில் அவரும் உடனே நீர் பருகாமற் சிலநாழிகைநேரம் இருந்துபாடித்தால், அவர்க்கும் அதன் கடுமை விளங்காமற் போகாது.

இனித், தொழின்முயற்சி சிறு உடையார்க்கு உடம்பின் வளர்ச்சியும் உட்கழிவுகளுங் குறைவாயிருக்கு மாதலால், அவர்க்கு நீர்விடாய் மிகுந்துகொள்ளுது. மற்றுக் கடுமுயற்சி புண்டாயார்க்கோ உடம்பின் வளர்ச்சியும் கழிவுகளும் மிகுதியாய் இருத்தலால் அவர்க்கு நீர்விடாய் முறுகித் கொள்ளுகின்றது; அதனால் அவர் அநித்தடுத்து நிரையேனும், பாலை யேனும், தீவிய நீர்க்களையேனும் பருகுகின்றனர். இவை விடாயால் மரங்களை வெட்டிச் சுரையகட்டும். விறகுமரங்களை யேனும், எழுத் தெழுதுவோளையேனும், திறமையாகப் பேசுவோளையேனும் பாருங்கள்! அவர்கள் எவ்வளவு நீர்விடாய் மிகுந்தவர்களாய் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கின்றார்கள்! அவர் செய்யும் வேலையின் கடுமைக்குத் தக்கபடி அவருடம் பெங்கும் விரயவையானது முத்துமுத்தாய்த் துளித்து வழிந் தோடுகின்றது

இவை மட்டுமோ துரையரலினால் உள்ளிழுக்கப்படுங் காற்றிலுள்ள உயிர்க் காற்றானது இரத்தத்திற் கலந்து உடம் பெங்கு முள்ள பலகோடி \* உயிர்த்துகள்களில் நெருப் பெரியும்படி செய்துவருகின்றது. இங்ஙனம் எரியும் நெருப்பின் வெப்பமே உடம் பெங்குஞ் சூடாய்க் காணப்படுவதாகும்.

உயிர்த்துகள்—Cell: Protoplasm.

மேலும் வினாவுள்ளே உபாது வரித்துகொண்டிருக்கும் இதனைத் தன் அளவு கூடாமல் இருத்தற்பொருட்டு உதவிசெய்வது நாய அருங்குத் தண்ணீரேயாம். ஏனென்றால், நெருப்பொடு மூறு மாய் இயற்கையுடையது தண்ணீர் ஒன்றுமே உபதனம். அல்லது இயற்கத்திற்கு கலந்து வங்குப் பமனிப் பாயுங்கால் அந் கங்கெரிபுத் தி தன் எல்லைக்கு மிஞ்சிப்போகாமல் அதனைத் தடுத்து வைக்கின்றது. இதனாலேதான், காப்பால் கொய்தல் கிக வந்தபாவிக்கு விடாய் மேலிடுகின்றது. காப்பால் கொய் உயர்பில் உள்ள நெருப்பைத் தன்னளவின் மிகு தத்தனம், அந்நெருப்பை ஒருகிலைப்படுத்தும் பொருட்டி லேவ் வை கொன்றி அவரைக் குளிர்த்தி பருகும்படி தான்கி டின்றது; அதற்குசெய்து அவர் குறிது குறிதாகக் குளிர்த்தி வை விரிவிட்டு அந்நெருப்பையின் காப்பிலின் முழுவத னணிந்துபோகும். காப்பச்சற்காமம் குளிர்த்திப் பருகும் அந்நெருப்பை அப்போதென்ற பவர் கூறுவர். அங்கனம் கூறுவது அந்நெருப்பை யாகும். காப்பச்சற்காமம் ஒரே முறையின் மானபாய் தண்ணீரைக் குடிப்பதனால் குற்றமாகுமே தனிம. இவை விநிதிவிட்டு அந்நெருப்பை அசையாவி அல்லது ஒருமணி கொத்திற்று ஒருநாள் அரைப்பலம் குளிர்த்தி நினைவிமை மருந்துபோல் அந்நெருப்பை அவர்க்குப் பெரிதும் தண்ணீ ரைப் கருவிகேயாம். குளிர்த்திச் சிலவற்றில் கங்கப்பழக் கள் இருத்திப் பண்டாகையால், அந்நெருப்பை கலந்துக்காய்ச்சி அரைவதாம், நெருப்பைச் சிறகச் சிறகக் காப்பச்சற்காமருத் தி கொடுத்தவருவதுதான் கலமாகும். இங்மனம் குளிர்த்தி கொடுத்தவரே, அல்லது ஆங்காங்கு இயற்கத்திற்கு கலந்து பமனி அங்குள்ள குட்டைத் தனியச் செய்தும். மருத்திற் கணியாக முழுவதான கடுங்காய்ச்சலைத் தனியச் செய்வதற் குத் தண்ணீர் அருங்கும் இதனான் சிறந்த முறையாகும்.

இனி, ஆறு எரி குளம் கால்வாய் கிணறு முதலியவற்றி லுள்ள நீர் பெரும்பாலும் அபவினுள்ள அழுக்குப் பொருள் களெனிக் கலந்து கஞாயிருப்பதனால், அந்நெருப்பைக் குடிப்பவர் கள், அதனை முறுகக் காப்ப்ச்சிக் குளிரவைத்துக் குடித்தல் வேண்டும். ஏனென்றற் பழுக்கக்காய்ச்சிய நீரிலுள்ள நச்சுள்



புழைகள் அத்தனையுஞ் குடிநீரால் இறந்து போகின்றன. ஆறியாய், போய் உள்ள ஊர்களில் இருப்பவர் எந்த நிலையுண்டாய்க் காய்ச்சித் குடிப்பதே நல்லது; இதனால் பல பெருங்கொடுகோய்களுக்குத் தப்பிப் பிழைக்கலாம்.

நச்சுப் புழுக்களினால் மட்டுமே மல்லாமல், அவ்விலங்களில் இருக்கும் கருப்பொருள்கள் சிலவற்றின் சேர்வு கையாறுத் தண்ணீர் கெடுதி செய்யத் கூடும்; சுண்ணாம்பு நிலங்களில் ஊறுத் தண்ணீராவது உடம்புக்குத் தீமையை விளைக்கும்; கந்தக நிலங்களிற் சுரக்கும் நீரோ உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும். ஆதலால், நிலத்தின்பாங்கை யறிந்து அதில் திற்கும் நீரைப் புழுங்கல் வேண்டும். சுயக் கலந்த நீர் வயிற்று வலியினையும் மலக் கட்டினையும் வருளிப்பதாய்கையால், சுயக்கலங்களில் நீரையும் மற்றையுணவுப் பொருள்களையும் வைத்துக் கையாளுவது பெரிதுங் குற்றமாகும்; அறியாமையால் இக்கலங்களைக் கையாண்டு நோயால் வருந்துபவர்கள், மரவுப்பு உவர்மண் கலந்த தண்ணீரை உட்கொண்டு வருவார்களானால் அவை அவருடம்பிற் கலந்த சுயத்தைப் பிரித்து வெளிப்படுத்திவிடும். நம்மீனோர் பொருளுடையார் பலர் மட்கலங்கள் புழுங்குதல் தாழ்வென நினைந்து, வெண்கலம் செம்பு பித்தளை முதலியவற்றைச் சமைத்த கலங்களை உணவுப் பொருள் சமைத்தற்கும் அவற்றை வைத்தற்கும் எடுத்துப் பயிமாலுதற்கும் மிகுதியாய்க் கையாண்டு வருகின்றார்கள்; அறிவில்லாதவர் கொண்டாடும் பொய்ப் பெருமையின் பொருட்டு இவற்றைக் கையாளப்புகுந்த இவர்கள் நிரிழிவு பித்தசோகை வயிற்றுப்பிசம் உறுப்புவிக்கம் முதலான கொடுகோய்களால் தன்புறுத்தப்படுதலின், இனியேனும் இவர்கள் இப்பொய்ப் பெருமையினை யொழித்து, அக்கலங்கையுந் தொலைத்துத் தம்மையுந் தங் குடும்பத்தாரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். உணவுப் பொருள்களைச் சீர்குலையாமல் வைத்து உடம்பை நலம்பெறவைப்பதில் மட்கலங்களைவிடச் சிறந்தவை எவையும் இல்லை என்பது திண்ணம். இக்கலங்கள் ஏழைகளும் பணக்காரருமாகிய எல்லாருங் கையாளுதற்கு எளிதிற்கூடப்படனவாம். இம் மட்கலங்களைப் போலவே கண்ணாடிப்

பாண்டங்களும் பிங்கான் பாண்டங்களும் நல்லனவாய் இருப்பினும், அவை விலையேறப்பெற்றனவாயிருந்தலால் அவைகளை எவ்வு பொருளினவர்கள் எல்லாரும் வாங்கிக் கையாளல் இயலாது. இன்னும் இவற்றினும் விலையுயர்ந்த வெள்ளிக்கலங்கள் பொற்கலங்களும் குற்றமில்லாதனவாய்ப் பெரிதும் நன்மை பயப்பனவாயினும், இவைவும் பொருள்மிகுதியுமுடைய செல்வர்களை கையாளுதற்கானவாயிருக்கின்றன. ஆகவே, எல்லா வாற்றினும் எல்லார்க்கும் கலத் தருவனவற்றை கவலையுந் துன்பமும் தாபனவும் மட்கலங்களோ யென்பதும், இவற்றைக் கையாளுதலை எல்லார்க்கும் இசைத்ததாயிருந்தலின் இவற்றின் புரக்கத்தைத் தாழ்வாக எண்ணுவது பெரியதோர் அறிவானவராய் மென்பதும் பெறப்படும்.

இனி, நக்கப் புழுக்களும் அழுக்குத் தீய கருக்களும் ஒன்றித் தாத்தாய் உன்ன தண்ணீரை இயற்கையில் உள்ளபடியே யெடுத்து அருந்துதல் நல்லதோ? அன்றி அந்நீரையும் வாய்ச்சித் குடிக்கி உண்ணுதலே நல்லதோ என்று வினவினும், சேம்மைநூல் வல்லாநில் ஒருவராய் குளித்தநிப் பருகுதலை கலம் என்பர்; மற்றொருவராய் வெக்கி அருந்துதலை வம் என்பர். ஆகவே இவ்விருவர்தான் சொல்லியும் உண்மை யுடையன. குளித்தி உண்டால் உடம்பிலுள்ள வெக்கை வாய்ச்சி; உண்ணாந் கருவிகள் இறுக உறுதியாகும். வெக்கி உண்டால் தீவிப்பையிலுள்ள அழுக்குகளும் நச்சுக்காற்றுமும் அகலுவதோகி, உண்ப அனவும் நன்றாய்ச் செரிக்கும். உடம்புநலம்பு மிகுதியாயுள்ளவர்கள் குளித்த நீரும், மூளை நலம்பு மிகுதியாய்ச் தோப்பவர்கள் வெக்கிரும் பருகுதல் உற்றம். எனென்றால், உடம்பு வருத்த உழைப்பவர்களுக்கு இரத்தக்கொதிப்பு மிகுதியும் உண்டாக ஏதாவதான வியர்வை உயப் பெருகவிடமுதலால், அவர்க்கு அக்கொதிப்பு அடங்கும் வண்ணமும், அவர்செய்யும் உழைப்புக்கு இன்றியமை யாத வேண்டிங் கருவிகள் எல்லாம் இறுக உறுதியாயிருக்கும் பொருட்டும் அவர் தண்ணீர் அருந்துதலை நலமுடைத்தாம். மற்றல் எழுதல் கற்பித்தல் பேசல் முதலான மன அழிச்சி யுடையவர்களுக்கோ அடியிற் குறி உண்டாகுதலா

ஹர் தீனிப்பையியுள்ள இரத்தத்திற் பெருந்தாகப் மூளைக்குச் செல்லுதலால் தீனிப்பையிற் சூடு குறைந்து செரிக்கும் ஆற்றல் குறைதலாலும் அடிச்சூட்டைத் தணிக்கும்பொருட்கிற் தீனிப்பையிற் சூடு குறைந்துப்பொருட்டும் அவர்கள் வெந்நீர் அருந்தல் வேண்டும். அடிச்சூட்டைத் தணித்தற்குத் குளிர்ந்தநீர் அன்றோ பருகல்வேண்டும், வெந்நீர் பருகல் மேலும் அச்சூட்டை மிகுதிப்படுத்துமே எனின்; அங்ஙனம் அன்று, மனமுயற்சி யுடையவர்களுக்குத் தீனிப்பையியுள்ள இரத்தம் மேலேறி போடுதலால் தீனிப்பையிற் சூடு குறைகின்றது; அதிற் சூடு குறையவே, அதனை நிறைவுசெய்தற்கு அடியியுள்ள சூடு மிகுதிப்படுகின்றது; ஆகவே, மனமுயற்சி யுடையவர்கள் வெந்நீர் அருந்தின மட்டில் தீனிப்பையிற் குறைந்த சூடு தன்னளவுக்கு வருமாதலால், அடிச்சூடு மிகுதிப்பட்டு எழாமல் தானுத் தன் நிலையில் நிற்ரும்; அவ்வாறாயின், வெந்நீர் உண்ணாமல் அடியிலிருந்து எழுந்த சூட்டினாலேயே தீனிப்பையிற் குறைந்த வெப்பத்தை நிறைவுசெய்து கொள்ளுதலால் வரும் இழுக்கு என்னை யெனின்; அடியினின்றும் மேல்எழுந்த சூடு வெறும் வெப்பமே யாதலால், அது மலக்குடலையுந் தீனிப்பையையுந் தீய்க்குகின்றும்; வெந்நீரோ தன்னிடத்துள்ள சூட்டைத் தீனிப்பைக்குத் தருவதொடு தான் நீராய் இருத்தலால் அது நீராய் செய்து இரத்தம் உண்டாதற்கும் உதவிசெய்கின்றது. மனமுயற்சி யுடையவர்கள் குளிர்ந்தநீர் அருந்துவராயின் அஃது அவர்க்கு நோயை விளைவிக்கும்; யாங்ஙனம் மெனில், அவர்செய்யும் அறிவுமுயற்சியால் அவர்தத் தீனிப்பையில் உள்ள இரத்தம் மேலே மூளைக்குச் செல்கின்றது; அப்பொழுது அவர் குளிர்ந்தநீரைப் பருகினால் அது தீனிப்பையிற் சென்று அங்கே சிறுகவுள்ள மிச்ச இரத்தத்தையும் மூளைக்கு மேலோடச்செய்யும்; அதனால் அவர்க்கு மண்டைக்குத்துந் தடிமனும் உண்டாகும்; அவற்றோடு, தீனிப்பையிற் சூடும் இரத்தமும் மிகக் குறைதலால் நன்றாகப் பசியெடாது, உண்டஉணவுஞ் செரியாது; அதனால் மலக்கட்டும் அதன்வாயிலாக இன்னும் பல நோய்களும் உண்டா

யும், அல்லல், மனமுயற்சி உடையவர்கள் வெற்றி அருத்  
தலால் தீரப்படும் கலமுடைத்தாகும் என்று உணர்ந்து  
கொள்க.

இங்ஙனமாக உடம்புழைப்பு புள்ளவர்கள் தன்னீரூம்  
பொழுதுப்பு புள்ளவர்கள் வெற்றீரும் அருத்துதலே முறை  
பயிவாம். ஒரோவொரு நேரங்களில் அவரவர்க்கு என்னென்  
னவகையான நீர் அருத்துவதில் விருப்பம் உண்டாகின்றதோ  
அதற்கிணங்கிய அருத்துவதுத் தரப்படலாம். குளிர்ந்த  
நேரப் பருகுவதற்கு வேர்கை மிகுதியாய் எழும்பொது,  
உடம்புக்கு அக்நேசத்தில் அதுதான் வேண்டப்படுகின்ற  
தகவல்கள் கன்குணங்கி, அதனையே பருகுகல் வேண்டும்;  
அவ்வாறு அருள்கண் வேர்கை எழாமல் வெற்றீசையே மிகுதி  
யும் அவாவினால் அப்பொழுதுடம்புக்கு அதுவே வேண்டப்படு  
வதனை கன்குணங்கி பார்க்கி அதனையே பருகுகல் வேண்  
டும். இங்ஙனம் உடம்பின் கூறுபாட்டை அணங்கி கிற்சில  
யல் முற்கூறிய முறைமுறை நீருண்ணல் குற்றமாகாது. என்  
தாய், இம்முறைப் பிறழ்ச்சிக்குச் கிற்சில நேரங்களிற்றான்  
மூலக் கொடுக்கலாம் யல்லாமல், எப்போதும் இங்ஙனம்  
முறை த்த லாகாது. மேற்கூறியபடி உடம்புழைப்பு மிகுதி  
யுள்ளவர்கள் குளிர்ந்ததும் மனமுயற்சி தீர்ப்ப உடைய  
பீர்த் வெற்றீரும் பருகிவரலே உடம்பின் நலத்தைப் பாது  
படுத்தற்குரிய நன் முறையாம் என்க.

இனி, இன்ன தெரிந்ததும் ஒருகாலில் எத்தனைமுறை  
பருத்தல் வேண்டுமென்றல், அவரவரது உழைப்பினவருக்  
தும் வேட்கையினவருக்குத் தக்கபடி அதனைச் செவ்வதுதான்  
விபிதம் போதுத்தயாகும். ஒவ்வொருவருந் தமது உடம்பி  
யியற்கையைச் செவ்வையாக நினைத்துப்பார்த்தால், தாம்  
ஒரு நாடில் எத்தனைமுறை வீரஅருத்தல் வேண்டுமென்பதை  
கன்கு தெரிந்து கொள்வர். கடுக உழைப்பவர்கள் அடுத்த  
பிற்புறம் மென்மலும், மெல்ல முயல்பவர்கள் அடிக்கடி நீர்  
பண்ணுவையும் நினைத்துப் பார்க்குங்கால் உடம்பு வேண்டுமள  
வக்குத் தக்கபடி வீரகுடித்தலே இயைந்ததாகத் தோன்றுகின்  
து. கடுக்தொழில் செப்பவர்கள் அடுத்தடுத்து நீர்குடியா



விட்டால் பெரிதும் துன்புறுவர்; அதுபோலவே, கடுங் கொழி  
வின்றி மென்முயற்சி யுடையவர்கள் தாமே வலுகட்டாயமாக  
அடிக்கடி சேருத்தல் நிர்விக்கம் முதலான நோய்களாற் பற்  
றப்பட்டு மிகவுந் துன்புறுவதற்கே இடமாய் முடியும். இவ்  
வுண்மையுணராத அமெரிக்க செம்மைநூலாரிற் சிலர்<sup>\*</sup> விடாய்  
எதித்தாலும் எடாவிட்டாலும் எல்லாரும் அடுத்ததிக்கு நீர்  
பருகல்வேண்டுமென் றுரைப்பர். பசியெடாதபோது உண  
ஆட்டுதல் நிரம்பவும் நோய்க்கு இடமாதல்போல, விடாய்  
இல்லாத காலத்தில் நீர் அருந்துதலும் நோய்க்கு இடமா  
மென்பது எவர்க்குந் தெளிவாய் விளங்கற்பாலதே யாம். அந்  
மனமாயின், உடம்பின் முக்காற்பங்கு நிராளமாய் இருத்தலா  
னும், இரத்தத்திற் சேரும் அழுக்கை அவ்வப்போது வெளிர்  
படுத்தவேண்டி யிருத்தலானும், இரத்தத்தில் உள்ள குடு மிகா  
மல் ஒத்தகிலையில் நின்றல்வேண்டு மாகலானும் இவற்றிற்  
கெல்லாம் இன்றியமையாததான ிரை அடிக்கடி பருகுதல்  
பின்னை எவ்வாறுதான் கைக்கொள்ளப்படுவதென்றிற் கூறு  
வாம். வேண்டப்படாதது அமிழ்தமே யானாலும் அதனை  
உட்கொண்டால் அது நஞ்சாய் மாறித் துன்பமே தரும்;  
ஆகையால், உடம்பு வேண்டாதபோது நீர் ஊட்டுவது சிறி  
தும் ஆகாது; மற்று நீர் இல்லாமலும் உடம்பின் அகக்கருவி  
ற்றக்கருவிகளைத் தூய்மைப் படுத்தி வளர்த்தலும் ஆகாது.  
எனவே, இவ் விருவகையிலுந் தீது பிறவாமல் ஒழுக்குமாறு  
தான் யாதாமெனின்; உடம்பு அடிக்கடி ிரை விரும்புமாறு  
செய்வதே அதுவாம். உடம்பினால் உழைக்கத் தக்கவர்கள்  
மெய்ம் முயற்சியினைச் செய்துவரல் வேண்டும்; மூலையால்  
உழைக்கக் கூடியவர்கள் மனமுயற்சியினைச் செய்துவரல்  
வேண்டும்; இவ்வாறு இவ்விருதிறத்தாரும் உழைத்துவரலே  
இவர்கள் உடம்பின் உயிராற்றல்கள் குறைந்துகொண்டே  
வரும்; அக்குறைவினை உடனுக்குடன் நிரப்புதற்பொருட்டுப்  
பசியும் விடாயும் முறைப்படியே நிகழும்; நமதுடம்பின்கண்  
வன்பொருட் பகுதியினும் மென்பொருட் பகுதியே மிகுந்

\* For instance, Dr. H. A. Parkyn, M. D., in his stimulating  
work: Auto-Suggestion.

தருத்தலால், வன்பொருள் குறைவை கீழ்ப்புகற்கு உண்டா  
தும் பசியினும் பென்பொருள் குறைவினை நிறைவு செய்து  
நற் தீதான்றும் நீ வேண்டுகபாவது அடித்தடுத்த நிகழ்  
பெற்றது. மேலும், பசி தீர்த்தற் குண்ணும் உணவும் வன்  
பொருளாகலால் அது செரித்தற்கு வேண்டு செல்லுகல் போல.  
சிவ பி தீர்த்தற் குண்ணும் பென்பொருளான நீ செரித்தற்கு  
வேண்டும் மிகச்சொல்லாது; அதனால், பசியினும் நீவிடபே  
அடித்தடுத்த நிகழுகின்றதென உணங்க. நினைவால் போப்ப  
அறியச் செய்ய இயாமல் ஒருதொழில் முயற்சியைப் பெ  
கலை அடிக்கடி நீ பருகுதற்கு வழியாமென்பது இரண்டு  
வந்து புலப்படுதலின், இக்களைவிடுத்துச் சுமந்த இரப்பவரை  
அடிக்கடி நீ அருந்துகவெனக் கற்பித்தல் பொருத்தா தென்  
பதும் இதுகொண்டு உணரப்படுக. பசிவிடாப்பீர்த்தற்கும், அற  
யின் வாயிலாகத் திருத்தமான உணவும் பெறும் அருத்தி உப  
யோகினை தெரிங்கலால் ஸம்பெற வைத்தற்கும் இன்றியமைய  
தவை உபயோகமுமாயும் மனமுயற்சியுமே வாகலால் அவர்  
றார் போப்பலின்நீச் செய்தற்கு எத்திறந்தவருங் கொச்சி  
உணவாவாயிருக்க வேண்டும். இவ்வாற்றால் அடித்தடுத்த  
முயற்சியென்று வருவாய் அடித்தடுத்ததுத் தன்னையிற் பருகி  
வரல்வேண்டு பென்பவாய் பாக் கொல்லாமலே விளங்கும்.

இனி, சிவ பி உண்டாகுப்பா செப்பித்துக்கொண்டு  
அடித்தடுத்த நீ பருகுதல் இன்றியமையாததாயினும், உண  
வெடுக்குங் காலத்தில் இது யினை யே நீ அருந்துதல் ஒரு  
நினைவாகுபது. பக்கவற் பெரும்பாலார் ஒவ்வொரு வர்  
கொண்ட உணவை விழுங்குங்காலும் வேறும் உண் தேர்ந்  
தல் பருகுதலின்றிகள். உண்ணுள்ள தனிப்பையின் அமைப்பை  
பும் அதில் கடை பெறுந் தொழிலையு் தெரிந்துகொள்ளாமை  
மால் அவர்கள் சுப் பனம் போனபடி உணவுண்ணுங்காலும்  
இடைவிடை யே வேரக் குடித்து வேரையை வருவித்துக்கொள்  
பெற்றுக்கள். வாயிற்பெத்த உணவை வாயிலுள்ள உமிழ்நீர்  
செய்வவாயாகக் குழைத்துப் பருப்படுத்தித் தனிப்பையி  
லுள் இறக்குகின்றது. அஃது அங்கே சென்ற அளவிலே  
தனிப்பையிற் சுரக்கும் மற்றொருவகை வேராடு கலந்து

செரித்துப்போகின்றது. இரைப்பையிற் சுரக்கும் இக்கிரில்  
கண் உண்ட உணவைச் செரிக்கப் பண்ணுந் கருப்பொருள்  
கள் அமைத்திருக்கின்றன; இது தன்னியற்கையிற் பிசுபிசுப்ப  
உடையதாகையால், தன்னிலைமை குழையாதிருக்கும் வகையில்  
உணவைச் செரிக்கச் செய்வதான தனது செயலைக் குறைவுநா  
செய்யும். வாய்பெறும் இவ் விரைப்பைநீரும் உணவிற்கு கலந்து  
தின்று அதனைச் செரிக்கச் செய்யுந் கருவிகளாக இறைவனால்  
அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்விருவகை நீரும் ஒப்பக்  
கலவாமல் ஒன்று குறைந்தாலும், அல்லதவை யிரண்டுங் குடிநீ  
ரும் நிரின் சேர்க்கையால் மிக நீர்த்துப் போனாலும் உணவு  
செரிமானமில்லாமற் போய். ஒரு வாய்கொண்ட வுணவை  
பற்றாக மெல்லாமல் விழுங்குவதால் வாயிலுள்ள நீர் வேண்டு  
மாவுக்கு அவ்வுணவிற்கு கலவாமற் போதலோடு, அவ்வுணவும்  
வாயின் நன்றும் அரைக்கப்படாமல் இரைப்பையுட் செல்கின்  
றது. வாய் நிரில் நன்றாய்க் கலவாமலுஞ் செவ்வையாய்  
அரைக்கப்படாமலும் விழுக்கப்பட்ட அவ்வுணவு இரைப்  
பைக்கு மிகுந்த வேலையைக் தருவகையாகும்; வாய் செய்ய  
வேண்டிய வேலையைப் தானே செய்வதால் அதற்கு இரட்  
புத்த வேலை உண்டாவதோடு அதனிடத்துச் சுரக்கும் நீரும்  
அவ்வுணவைச் செரிக்கச் செய்தற்குப் போதா அளவினதாய்க்  
குறைந்து போகின்றது; அதனால் உணவு செரியாமல் அழுகி  
நஞ்சாகிப் பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. இனி, உண்  
னும்போது இடையிடையே நெருந்துவதும் இங்ஙனமே  
நிமை பயப்பதொன்றாம். குடிக்கும் நீர் கலந்தவுடன் வாய்நீர்  
நீர்த்துத் தன்றன்மை கெடுவதோடு, இரைப்பைநீரும் அங்  
ஙனமே நோகிப் பதனழிந்து போகின்றது. அதனால் உண்ட  
வுணவு சிறிதுஞ் செரிப்பதில்லை. மெல்லிய இயல்புள்ள தீனிப்  
பையின் தோலுந் தன் அளவிற்குமேல் அரைக்குத்தொழிலைச்  
செய்தலாற் புண்பட்டு நோயை உண்டாக்காநிற்கும். ஆகவே,  
வாய்கொண்ட வுணவை மெல்லாமல் விழுங்குவதும் உண்ணும்  
போது இடையிடையே நீர் பருகுவதும் எவ்வளவு நிமைக்கு  
இடமாகும் என்பதை இதனைப் படிப்போர் செவ்வையாய்க்  
கருகிப்பார்க்கவேண்டும்.

இங்ஙனமாயின், உண்ணும்போது இடை யிடையே உண்பதற்கும் நீர்நீர் அரைபத் தணித்துக்கொள்ளும் வகைதான் சாதனதின்; வாழ்க்கை உணவைச் செவ்வையாக மெல்லு கலை நீர்நீர் அப் தோன்றாதச் செய்துகொள்ளுதற்கு வழி யாம். குழம்பாகுத்தலையும் உணவைப் பலகாலும் மெல்ல மெல்ல வாய்க்கிற் உணவில் நன்றாய் கலந்து கீழ் இறங்கும்; அப்போது நீர்நீர் அப் உண்பாகாது. மெல்லாமல் விழுங்குப் உணவில் வாய்க்கிற் வேண்டும் அளவுக்குக் கலப்பதில்லையா யால், அஃது இரைப்பைக்குச் சென்ற மட்டால் அக் குறைபாட்டினைப் பெறும்கொருங்கி விடாயை உண்டாக்குகின்றது; அங்ஙனி அரைபத் தணிப்பதற்கு நீர் அருந்தினால் இரைப் பை நீரும் நீத்துப்போக உணவு செரியாமல் கோயை விளை விக்கின்றது. ஆகலால், உண்ணும்போது விடாய் உண்பா காவைப் பொருளிடும், உணவு செவ்வையாய் செரித்தற் றிபொருளிடும் கன்றாய்மென்று உண்ணப் பழகிக்கொள்ளுகன் உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டுமாய்க்கு இன்றியமையாத கடனாயாம்.

இங்ஙனமுள்ளி யான் கீழ்க் கொடியிற் சாப்பிட வல் லென். யான் இரைகொடுத்ததற்குட் சாப்பிடப்பாட்டுவேன்' என்று பேசுகையால் யின்பெருமை பேசிக்கொண்டு, உணவை கங்கு மெல்லாமல் விரைப விழுங்கி, கப் இறைவன் கொடுத்த அப் பண்புப் பழகாக்குவது சிறிதும் நன்றாகாது. ஆற அஃது இருந்து தின்பதனை கன்றாய் மென்று சுவை பார்த்து மென்பதற்காகக் வாய்க்கிற் குழைத்து இறக்கி இன் றுறக. அல்லாய் பசுவும் இரை விடாது உணழிப்பதும், பிற ரிட்ட உழியும் புரிவதும், வேறுபல முயற்சிகள் செய்வதாய் எல்லாத் தக்க உணவுதேடி, உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கும், அங்ஙனம் பி னுதன்பால் அறிவை விளங்கச்செய்து அறியாமை பைத் தொலைத்து ஐயன்றிருவடிக்கு ஆளாகுதற்கும் அங் னவோ? ஆகலால், உணவின்முற் சென்றால், விரையாமல் அமைதியோ டிருந்து மெல்ல அருந்திவருக. இங்ஙனம் அமைதியோ டிருந்து நன்றாய்ச் சுவை பார்த்து உண்பவர்க ளுக்கு அளவுக்குமிஞ்சி யுண்ண இடம் உண்டாகாது; கைபாதி



வாப்பாதிபாய்ப் பம்பரப்பொடு தின்பவர்களுக்கே அளவின்ன தென்று தெரியாமற் பேரளவான உண்டியைப் பம்பரப்பொடு விழுங்கி முச்சுவிட எலாமல் மயங்கிவிழ்தல் நேரும். செல்வையாய் உண்பவர்களுக்கு உண்டி சிறிதாதலோடு, அது நன்றாய்ச் செரித்து உடம்பினைப் பேணி வளர்த்தற்கு உண்டி வலிய பொருளாயும் அவ்வளவும் மாறும். பேரளவான உண்டியை உண்பவர்களுக்கே வலிமை மிகுதியாம் என நினைத்தல் பழுதுடைத்தாம். உண்டி பெரிதாயினாற் சிறிதாயினும் உண்டிக்குத்தனையும் இரத்தமாய் மாறி உடம்பிற் சேரப் பெற்றவர்களுக்கே வலிமை திரம்பவும் உண்டாமென்றலே பொருத்தம். உடைத்தென்க. இத்துணையங் கூறியவாற்றால், உணவெடுக்குங்கால் நீர் பருகாமையின் ஏதுவும், உணவு அருந்தும் முறையும் செவ்வனே விளங்காதிருக்கும்.

அவ்வாறாயின், பின் நீர் பருகுவதுதான் எப்போதெனின்; உணவெடுப்பதற்கு ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்கு முன்னும், உணவுகழிந்து ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்குப் பின்னும் நீர் குடித்தலே நலமுடைத்தாம். ஆயினும், உண்டுமுடிந்து எழுதற்குமுன் வெந்நீர் சிறிது அருந்துதல் குற்றமாகாது நன்மைபயப்பதே யாம். உணவு முடிந்தபின் பாலேனுர் தீவிய நீரேனும் பருகுமோர்க்குச் சிறிது வெந்நீரும் அருந்துதல் வேண்டா. உணவெடுப்பதற்கு இரண்டு நாழிகைமுன் வெந்நீர் குடித்தால் அஃது இரைப்பையைத் துப்புரவாக்கி அதிலுள்ள அழுக்குகளையும் நச்சுக்காற்றுகளையும் அப்புறப்படுத்திப் பசித்தீயை மிகுதியாக்கும். உணவு முடிந்து இரண்டு நாழிகைக்குப்பின் வெந்நீர் குடித்தால், இதற்கிடையில் இரைப்பையிலிருந்த நீர் சிறுநீர்ப் பைக்குப் பிரிந்துபோனமையால் இரைப்பை நீரின்றி வறண்ட வறட்சியை அகற்றி அதனை அது செவ்வையாய் நடைபெறும் படி உதவி செய்யும்; இரைப்பையிற் செரித்துப் போனபின் தங்கியிருக்கும் மலச்சக்கை அங்குள்ள சூட்டால் தீய்ந்து போகாமல் அதனை இளகிய நிலையில் வைத்து மலக்குடலுக்கும் எளிதற் போகச் செய்யும்; நமதுடம்பில் முக்காற் பங்கு சிறைந்திருக்கும் இரத்தங் குறைபடாமல் வைத்து, அதிற்

சேரும் அழுக்குகளையும் அஃது உடனுக்குடன் வெளியாக்குத் தூய்மை செய்யும். இங்ஙனம் முறைதெரிந்து நீர் அருந்தி வருபவர்களுக்கு மல இறுக்கம் என்னும் பொல்லாத நோய் வருவ தில்லை; அடிச்சூடும் சோரிசிரங்கும் கண்ணொரிச்ச லும் உண்டாவதில்லை. அவர்களுடைய இரத்தம் எப்போ தும் தூயதா யிருத்தலால், அவர்களுடம்பு ஒளியுடையதா றும் அழகாயும் இருக்கும்.

இனி, நீர் அருந்தாங்காற் கைக்கொள்ள வேண்டிய சில முறைகளும் அறியத்தக்கனவாம். வெந்நீரேனுந் தண்ணீ ரேனும் அருந்தும்போது பலர் ஒருபடி நீரை அண்ணாந்த படியே கடகடவென்று ஒரே முச்சாய்க் குடித்துவிடுகின்றா ர்கள். இவ்வாறு குடிப்பது செரியாத் தன்மையை விளைவிப்ப தொடு, மார்படைப்பு காதடைப்பு முதலான நோய்களையும் நீர் வீச்சகத்தையும் உண்டு பண்ணும். ஒரு முறையில் அரைக்கின்னந் தண்ணீர்க்குமேற் பருகுதல் ஆகாது; அத னைப் பருகுகையில் அண்ணாவாமல் எப்போதும் பொலவே நேராயிருந்து சிறிது சிறிதாக உறிஞ்சி வாய்நிரொடு கலந்து வைப்பாந்துக் குடித்தல்வேண்டும். இங்ஙனம் அருந்தும் நீர் திரிப்பையிற்சென்று நன்றாய்ச் செரித்து இரத்தமாய்மாறு மாதலால், அஃதுடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும். தண்ணீர்க் கின்னத்தை வாயில் வைத்தருந்தல் மேன்முறைக் குச் குறைவாய் நினைக்கப்படுதலாலும், ஓர் ஏனத்தைப் பலரும் வாயில்வைத்துக் குடித்தலால் தொற்றுநோய்கள் வருதற்கு இடமுண்டாதலாலும் நீர் பருகுதற்குப் புழங்கும் ஏனங்கள் கண்ணாடிக் கின்னங்கள் குவளைகளாகவே இருத்தல் நன்று. கண்ணாடி ஏனங்கள் மிகவுந் தூயனவாதலால் அவற்றை உட னுக்குடன் கழுவி வாயில்வைத் தருந்துவது குற்றமாகாது. இங்ஙனமே வெள்ளிக் கலங்கள் பொற்கலங்களும் நிரம்பத் தூயனவாயிருத்தலால் அவைகளும் வாயில்வைத் தருந்துதற்கு ஏற்றனவாம். இனிப் பிறர் இல்லங்களுக்கு விருந்தாய்ச் செல் பவர் அவர்களும் ஏனங்களை வாயில்வைத் தருந்துவதும், வெறுவகையில் அவற்றை எச்சிலாக்குவதும் நன்முறை அன் மாதலால் அவற்றிலுள்ள நீரை அண்ணாந்த நிலையிலிருந்து

ஏனாம் வாயிற்படாமல் வாயில் வாங்கிக்கொண்டு பிறகு தலையை நிமிர்த்து அந்த னைச் சிறிது சிறிதாக உள்விறக்கல் வேண்டும். உணவுப் பண்டங்களையும் எச்சிலாக்காமற் கையிலெடுத்துத் தூக்கி வாயுட் பெய்தல்வேண்டும்.

உணவெடுக்கும் போதும் நீர் அருந்தும்போதும் முதன்மையாக நினைவிற் பதிக்கவேண்டுவது மற்றொன்று உண்டு; அது திருத்தமான நாகரிகமுறையை விரும்புவார்க்கு இன்றியமையாததொன்றும். உணவு அருந்துதலும் நீர்பருகுதலும் பார்ப்பவர்க்கு அருவருப்பினை விளைக்குந் தொழில்களாகும். ஒருவர் உண்ணும்போதாவது குடிக்கும்போதாவது கிட்ட இருந்து அவரைப்பார்த்தால் நமக்கு அருவருப்பு உண்டாகும். இப்படியே நாம் உண்ணும்போதும் குடிக்கும்போதும் பிறர் நம்மைப் பார்த்தால் அவர்க்கும் நம்மேல் அருவருப்பு உண்டாகுமென்று அறிந்துகொள்ளல் வேண்டும். ஆகையால், அவ் வருவருப்புக்கு இடமில்லாதபடி நாம் செய்துகொள்ள வேண்டுவது நாகரிகமுறைக்கு இன்றியமையாததாகும். பிறர் பார்ப்புட்படி யிருந்து நாம் உணவுகொள்வது கூடாது; பிறர் உணவெடுக்கும்போது அவரை நாம் பார்த்தலுமாகாது. ஒவ்வொருகால் விருந்தாகப் பலரோடிருந்து சாப்பிட நேர்த்தால், அடுத்திருப்பவர்களை உற்றுப்பாராமல், நேர்த்தியாகவுந் திருத்தமாகவும் இருந்து அமைதியொடு விரல் தனிகளாற் சிறிது சிறிதாகச் சோறு கறி முதலான தின்பண்டங்களை பெடுத்து வாயை விரியத் திறவாமல் சிறுகத் திறந்து அழகாக மென்று தின்னல் வேண்டும். இலையிலேனும் பரிகலங்களிலேனும் இட்ட சோறு கறி குழம்புகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து விரலெல்லாம் நுழைத்து அனைந்து பெரு மொத்தைகளாக உருட்டியெடுத்து வாயை அகலத்திறந்து மூச்சவிடாமற் பாரபரப்போடு உண்பது பெரிதும் அருவருக்கற்பாலதொன்றும். ஆதலால், தனித்தனியே உண்ணவேண்டிய பல்வகைக் கறிகளையும், சேர்த்துண்ணவேண்டிய சோறு குழம்புகளையும் நாகரிகத்தொடு சிறுகச்சிறுக எடுத்து நேர்த்தியாக அருந்துதல் வேண்டும். இவ்வாறுண்ணும்போது இடதுகையை மடித்து மடியின்மேல் அடக்கமாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டுமே.

கறா மீசன் தாறுதலிடு உயிர்வாழ்கல் எப்படி?

பல்லாமல். தொடையின்மேலேனும் நிலத்திலேனும் ஊன்ற  
லாகாது. அருந்துங்காற் பலர் முன்னிலையில் ஏனத்தை  
வாயில் வைத்து அருந்துதல் ஆகாமையால், அண்ணாந்து நீரை  
வாயில் வற்றுப் பின் திமிர்ந்து மெல்ல உள்விறக்கல்வேண்டும்.  
இன்னும் இவைபோன்ற நாகரிக முறைகளையெல்லாம் ஒவ்  
வருவருந் தமது நன்னுணர்வால் ஆராய்ந்து பார்த்து  
அவற்றின்படி நடந்துவருவது அழகையும் கவர்ச்சியையும்  
அவர்கட்கு உண்டுபண்ணும் என்க.



## பத்தாம் அத்தியாயம்

குளிநீர்

இனி பக்கள் குளித்து உடம்பிலுள்ள அழுக்கைத் தேய்த்துக் கழுவி உடம்பைத் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் வகைகளைப்பற்றியும், குளிநீரின் இயல்புகளைப்பற்றியும் இவ்வுத்தியாயத்திற் பேசப்படுவாம். நமதுடம்பின்மேற் போர்வையாய் அமைந்திருக்கும் தோலின்கண் பன்னூறாயிரம் வியர்வைத் துளிகள் பொருந்தி யிருத்தலையும், அத் துளிகளின் கீழ்ப் புழுக்கள்போற் சுரிந்துசுரிந் துள்ள சிறுசிறு குழாய்கள் இயைந்திருத்தலையும், அவற்றின்வழியாக இரத்தத்தினின்று கழிக்கப்படும் அழுக்குகள் தோலின்மேல் வந்து சேர்தலையும் மேலே விளக்கிக்காட்டினும். அங்ஙனம் தோலின்மேல் வந்து சேரும் அழுக்குகளில் உடம்புக்கு வேண்டப்படாத நச்சுப் பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆதலால், அவ்வழுக்குகள் மிகுந்து அவ் வியர்வைத் துளிகளை அடைத்துக் கொள்ளாத படி உடனுக்குடன் ஒரு கைக்குட்டையால் அவ்வியர்வையைத் துடைத்தெடுப்பதோடு, உடம்பின்மேல் நீர்விட்டு நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவியும்விடல் வேண்டும். இப்படிச் செய்யா விட்டால் இவ்வழுக்குகள் வியர்வைக் குழாய்களை அடைத்து, மேலும் மேலும் இரத்தத்தினின்று கக்கப்படும் சக்கைகள் வெளிவருதற்கு வழிவிடாமல் தடைசெய்யும்; அதனால் அவை மறுபடியும் இரத்தத்திலேயே கலந்து அதனை நஞ்சாக்கிவிடும்; அவ்வாறாகுமாயின் அதனால் பலநோய்களும் சாக்காடும் வரும். வியர்வைத் துளிகளை நன்றாய் மூடிவிடுவதனால் உடனே சாவு வருகின்றதென்பதை மருத்து நூற்புலவர் ஒருவர் நன்கு ஆராய்ந்து கண்டார்; அவர் ஆராய்ந்து பார்த்தவற்றுள் இதுவும் ஒன்று: நன்றாயிருந்த ஒருநாயைக் கொண்டுவந்து அதன் உடம்பின்மேலுள்ள மயிரையெல்லாம் செவ்வையாய்ச் சிறைத்து எடுத்துவிட்டுப், பிறகு மெருகெண்ணெயை\* அகன்மேல் நன்

\* Varnish

முயற்சி எடுத்தார்; அவ்வெண்ணெய் நன்றாய்க் காய்ந்து அதன் விபர்வைத் துளைக்கோ... முற்றும் அடைத்து விட்டே, சிறிது நேரத்தி லெல்லாம் அந் நாய் இறந்து போயிற்று. அதனைக் கொண்டு, விபர்வைத் துளைகள் அடைபடாம லிருக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டுவது எத்துணை இன்றியமையாத காய் இருக்கின்றதென நாம் உணர்ந்துகொள்கின்றனம் அல்லவோ? அத்துளைகள் அடைபடாமல் இருக்கும் பொருட்டு அடுத்தடுத்து நோடவேண்டுவதும் இன்றியமையாத தென்று அறிகின்றனம் அல்லவோ? நோடாமலிருப்பவர்களின் உடம்பு நஞ்சாய் போத்தலோடு அருகி லிருப்பவர்கள் அருவருக்கும் பாடி முடைநாற்றமும் விசைகின்றது. அது மட்டுமோ, அவர் களுடம்பி லுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் அவர்களைச் சுற்றிலு முள்ள காற்றிற் கலந்து சூழ உள்வாங்கடும் அதன்வாய் லாக நோயை வருவிக்கின்றது. ஆகவே, தமக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தரப்பொருட்டு ஒருவர் தமது உடம்பை அடிக்கடி கழு விக் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்வது ஒருபெரும்பு கூட மையாற் இருக்கின்றது. உலகிற் பெரும்பாலார்க்கு வரும் நோய்களிற் பல உடம்பைக் கழுவாமையால் வருவனவாகலின், அவர் அந்னைக் கருத்தாய்க்கழுவித் துப்புரவு செய்யவே, அந்நோய்கள் மருத்தினதவியும் வேண்டாமல் தாமே விலகி ஒழியும். ஒரு முறை ஓர் அம்மை நோயாய்க்கிடந்த தன் குழந்தையை ஒரு மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றபோது, அவர் அக்குழந்தையின் சிலைமையைப் பார்த்து, “அம்மே, நான் சொல்லுகிற பாடி நீங்கள் பிசகாமற் செய்கிறதாயிருந்தால், நான் உங்கள் குழந்தைக்குள்ள நோயை விரைவில் நீக்கக்கூடும்,” என்றார்; அதற்கு அந்த அம்மை இசையவே அம்மருத்துவர், “அம்மே, ஒரு பெரிய துத்தநாகத்தகட்டுத் தொட்டியில் வெது வெதுப்பான னோ முக்காற்பங்கு நிரப்பி இக் குழந்தையை அந்த நீரில் இட்டு, அதனுடம்பை முற்றிலும் பன்னீர்ச் சீவர்க் காரத்தாலும் உரப்பான துணியினாலும் நாடோறும் நன்றாய்க் தேய்த்துக் கழுவி வாருங்கள்.” என்றார்; அவ்வம்மையாருர் அவர் சொன்னபடியே செய்துவர அக்குழந்தையைப் பற்றி வருந்த நோய் விலகிப்போயிற்று, இதனால், உடம்பை அடிக்க

கடி கழுவித் துய்தாக்கல் உடம்பைப் பேணுதற்கு இன்றியமையாததா மென்பது பெறப்படுகின்றதன்றோ?

இனி, நிராடவேண்டிய அளவுங் காலமும் யாவை என்றால், அவை அவரவர் உடம்பின் நிலைமையறிந்து செயற்பாலனவாகும். நல்ல உரமான உடம்புடையவர்கள் ஒவ்வொரு நாளுந் இரண்டு மூன்று முறை குளித்த முழுகினாலும் அவர்க்குத் திங்குண்டாகாது; மெல்லிய உடம்புடையவர்கள் ஒரு கிழமையில் இரண்டு மூன்று முறைக்குமேல் நிராடினாலுந் திங்குண்டாகும். மிகவும் நடமாடி நன்றாய் உழைக்கும் வலிய உடம்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகுதல் அவர்க்கு நலந்தருவதே யாகும். ஆனால், அவர்களைப்போலவே மற்றவர்கள் எல்லாருந் செய்த லாகாது. எந்நேரமும் இருப்பி லிருந்து வேலைசெய்பவர்களும் அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களும் ஒன்றைவிட டொருநாள், அல்லது இரண்டு நாளைக்கு ஒருநாள், அல்லது ஒரு கிழமைக்கு இரண்டுமுறை தலைமுழுகுதல்தான் நலம் உடைத்து. நன்றாய் உழைப்பவர்களுக்கு வியர்வை மிகுதியாய் வெளிப்படுதலால், அங்ஙனம் தமது உடம்பிற்சேரும் வியர்வை அழுக்கை அவர்கள் அடிக்கடி கழுவி விடுதல்வேண்டும். இருப்பி லுள்ளவர்களுக்கும் அறிவு முயற்சி யுடையவர்களுக்கும் அத்துணை அழுக்கு வெளிப்படாமை யால் அவர்கள் மற்றவர்களைப்போல் அடுத்தடுத்து நிராடுதல் வேண்டப்படுவதில்லை. மேலும், நமது உடம்பின் மேற்றோலி லுள்ள புழைகளின்வழியே ஒருவகையான எண்ணெய் கசிந்துகொண்டே யிருக்கின்றது; இவ்வெண்ணெயானது தோல் வறண்டுபோகாமல் அதனைப் பதப்படுத்தி வழுவழுப்பாக்கும் பொருட்டு அங்ஙனங் கசிந்துகொண் டிருக்கின்றது. மிக்க உழைப்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகினாலும், அவர்கள் உடம்பின் உறுப்புகள் எந்நேரமும் அசைவதனால், அவர்களுடம்பில் அவ்வெண்ணெய் மேலும்மேலும் கசிந்துகொண்டேயிருக்கும். இருப்பிலுள்ளவர்கட்கு அவ்வாறு உறுப்புகள் அசைவதில்லாமையால், அவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகவே அவ்வெண்ணெய் முற்றுங் கழுவப்பட்டுப்போகும்; அதனால், அவர்களுடம்பின் மேற்றோல் மென்பதப்பட்டு வழுவழுப்



பாப் இராமல் வறண்டு சாம்பற் பூத்துப் போதலோடு தோலைப்பற்றிப் போய்களையும் வருவிக்கும். ஆதலால், இருப்பி லுள்ளவர்களும் அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களும் இந்த வகை யை உணர்ந்து, தமதுடம்பின் நிலைக்குத் தக்கபடி குளித்தும் முழுகியும் வரல்வேண்டுமென்க.

இனி, கதிரவன் கீழ்ப்பால் எழும் அழகிய விடியற் காலத்தே தோடுதல் பெரிதும் விரும்பத்தக்கதுந் சிறந்ததுந் ஆகும். இராக்காலம் முற்றும் மரங்கள், மரப்பொந்துகள், மரிகளில் அடைந்திருந்த பல்வகைப் புறவைகளும் எரி குளங் கால்வாங்கலிலும் வாழைத் தோட்டந் தென்னந் தோட்டங் களில் நீர்பாயுங் கால்களிலும் படிந்து இறக்கைகளால் தீமைச் சிறுபிழிக் குளித்து முழுகுகலைப் பாராதவர் எவர்? ஆடுபாடு எருமை மான் முதலான விலங்கினங்களும் அப்போது பந்தை பந்தையாட்ச் செய்து ஆறு எரி குளம் முதலான நீர் நிலைகளில் எவ்வளவு உள்வந் களிப்போடு முழுகி மகிழ்கின்றன! இரவெல்லாம் பகலவனைக் காணாது சோம்பிக்கிடந்த மரஞ் செடி கொடிகளெல்லாம் அவன் மலரொளியைக் கண்ட அப்போது எவ்வளவு செழிப்பாய்ப் பச்சுப்பச்சென்று இளங் காற்றில் அசைந்து திடுக்கின்றன! இவ்வாறு எல்லா உயிர்ப் பொருள்களும் உள்ளந் கிளர்ச்சியோடு தீமை அவாவி திந்து விடியற்காலம் பொழுதே தோடுதற்கு மிகவும் ஏற்றதாகுமென் றுணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். விடியற்காலையில் முழுகுதற் குரிய இசைவு இல்லாதவர்கள் காலையிற் பத்து நாழிகைக்குள் முழுகுதல் நன்று; அதற்கும் இசைவு இல்லாதவர்கள் உச்சிக் காலத்தல் உணர்வெடுப்பதற்குமுன் தோடுதல் குற்றம் அன்று. பகலவன் சாப்த்துபோகும் நிற்பகலிலே தலைமுழுகுதல் அக் காலையிற் சிறந்ததன்று. இனிப் பகலவன் மறைந்துபோன இருந் காலத்தே நீறிப்படிதல் பெரிதுங் குற்றமுடைத்தாம்.

அங்ஙனமாயின், கதிரவன் எழும்முன்னும் மறைந்த பின்னும் தோடுதல் நன்றென்று சிலர் பலர் கூறுதல் என்னை பெளின்; அவர் உலகஇயற்கையில் நிகழும் மாறுதல்களை அறி யாமற் சொல்லுதலின் அஃது ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதன்று. கதிரவன் விளங்கும் பகற்காலத்தே உயர்ந்த தோம்பொருள் உல



கம் எங்கும் பரவி உயிர் வாழ்க்கைக்குப் பேருதவி செய்து வருதலின் அக்காலத்தே நீராடுதல்தான் உடம்பிற்கு நன்மை பைத்தரும். வெயில் மறைந்தபின் ஞாயிற்றினின்று பரவுத் தேம்பொருள் குறைத்து, நச்சுக்காற்று எங்கும் மிகுதலின் அக்காலத்தே நீராடி வருவது உடம்பிற்குத் தீமையைத்தரும். பகற்பொழுதில் தேம்பொருள் பரவுதலும் இராப்பொழுதில் நச்சுக்காற்றுப் பரவுதலும் யாங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம். பகல் இரவு என்னும் இருபொழுதிலும் மக்களும் விலங்குகளுமெல்லாம் உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற்றை வெளிவிடுகின்றன. மேலும், பகற்காலத்தே மட்டும் இவ் வுயிர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை மாஞ் செடி கொடிகள் உள்ளிழுத்துத் தூய உயிர்க்காற்றை வெளியே கக்குகின்றன வென்றும், இராக்காலத்திலோ மாஞ் செடி கொடிகளுங்கூட மற்ற உயிர்களைப் போலவே உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற்றைப் புறத்தே விடுகின்றனவென்றும் இந்நூலின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் உயிர்க்காற்றைப் பற்றிப் பேசியபோது நன்கெடுத்து விளக்கியிருக்கின்றோம். பகலிற் கதிரவன் ஒளியின் உதவியால் நம்மை நூற்புறத்துஞ் சூழ்ந்துள்ள காற்றானது அடிக்கடி தூய்தாக்கப்படுகின்றது. மூச்சின் வாயிலாக நாம் புறத்தே போக்கும் நச்சுக்காற்று அத்தனையும் மாஞ் செடி கொடிகளால் உள்விழுங்கப்படவும், அதனை விழுங்கிய அவை திரும்ப உயிர்க்காற்றைத் தந்து விலங்குகளையும் மக்களையும் பாதுகாக்கவும் புரிந்துவரும் ஞாயிற்றின் ஒளி மறைந்தபிறகு, புல் மாஞ் செடி கொடிகள் முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா உயிர்களும் நச்சுக்காற்றையே வெளிப்படுத்திச் சூழவுள்ள வெளியையெல்லாம் நஞ்சாக்கிவிடுகின்றன. உயிர்க்காற்று நுட்பமான பொருளாகையால் அது மேலே இயங்கும்; நச்சுக்காற்றுத் தடிப்பான பொருளாகையால் அது கீழேதான் இயங்கும். இந்நச்சுக்காற்று இராப்பொழுதில் மிகுதிப்படுதலால் இது கீழுள்ள நீரிற் கலந்து அதனை நஞ்சாக்குகின்றது. ஞாயிற்றினொளி யில்லாமையால் இவ்வாறு இசுவில் நஞ்சாய்ப்போன நீரிற் குளிப்பதும் முழுகுவதும் சிறிதும் உடம்பிற்கு ஆகாவென்று கடைப்பிடிக்க. இதுமட்டுமேயன்றி, இராக்காலத்தில் நாம் உள்

விழுக்கும் முச்சில் நச்சுக்காற்றாக் கலந்திருப்பதால், அப்போது நமதுடம்பும் வலிகுறைந்த நிலையில் இருக்கின்றது. வலிகுன்றியுள்ள அப்பொழுதில் நஞ்சான நீரிற் குளிப்பது எவ்வளவு நியதாம் என்பதனை நாம் மீண்டுஞ் சொல்லுதல் வேண்டுமோ? இதுவேயுமன்றி, இராக்காவத்தில் பாம்பு தேள் பூரான் நண்டுத்தெறுச்சால் முதலான நச்சு உயிர்களுக்கு நஞ்சின் கடுமை மிகுதிப்படுதலாலும், பகல் முழுதும் மறைந்து விட்க்கும் அவை இராப்பொழுது வந்ததும் வெளிக் கிளம்பி இயங்குவதோடு நீர்திலைகளுக்கு வருவதனாலும் அந்நேரத்தில் வீட்டின் வெளிபே செல்லுதலும் நீர்திலைகளிற் சென்று குளித்தலும் சிறிதும் ஆகாவாம். ஆகலால், ஞாயிற்றின் ஒளி மறைந்த மாலைப்பொழுது துவங்கி இரவுகழியும் வைகறையாமல் வரையும் நீராடுதல் ஒருவாற்றானும் பொருந்தா தென்று துணிக.

அங்ஙனமாயின், ஓரொருகால் இரவிற் குளிக்கவேண்டு வது சுட்டாயமாய் நேரந்தபொழுது என்செய்வ தென்றால், சிறிற்று நீரை எடுத்துக் காய்ச்சி உடம்பு பொறுக்கக்கூடிய பகுத்தில் அதனைத் தலைமேற் சொரிந்து முழுகுதல் வேண்டும். நீரின்கலந்த நச்சுக்காற்றெல்லாம் நீயிற் காய்ச்சுகையிற் பறந்து போய்விடும்; இந்த எதுவால் அருந்துகிற நீரும் இரவில் வெந்தோகவே யிருத்தல்வேண்டும் என்பது தானே புலர்படும்; உன்னும் உணவும் வெய்தாகவே யிருத்தல்வேண்டும். இரவிற் பெரும்பாலும் இம்முறைகளைப் பின்பற்றி வருவது கலமுடைத் தென்றாலும், ஏராளமான தூயகாற்று வீசும் இடங்களில் இவ்வளவு விழிப்பு வேண்டுமெதில்லை. காற்று அடைப்பான பகுதிகளிலேதான் திரம்பவும் விழிப்பாய் இருத்தல்வேண்டும்.

இனி, நீராடுவதற்கு எத்தகைய நீர் ஏற்புடையதாம் என்பதைப்பற்றி ஒருசிறிது பேசுவாம். உடம்புழைப்பு உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீலும் மூளையுழைப்புள்ளவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரிலும், நோயாளிகள் உடல் பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரிலும் தலைமுழுகுதல் வேண்டும். குளிர்ந்த நீரிற் குளிப்பது உடம்பை இறுகச்செடுத்து வலிவாக்குமாதலால் உழைப்பாளி

கட்டு இது கட்டாயமாக வேண்டப்படும். அறிவுமுயற்சி உடையவர்களுக்கு உடம்பு மிக இறுகாமல் நொய்தாகி வேண்டுமானவுக்குமட்டும் வலிமை பெற்று திங்கவேண்டுமாதலால், அவர் அதற்கு ஏற்படி வெதுவெதுப்பான நீரிலேதான் முழுகுதல் நன்று. மேலும், குளிர்ந்த நீரில் தோயும் போது அந்நீரின் குளிர்ச்சியால் எப்படிப்பட்டவர்களுக்கும் உடம்பில் ஓர் அதிர்ச்சி உண்டாகின்றது, அதனோடு உள்நோ நெஞ்சும் திடுக்கிடுகின்றது. உடம்புழைப்பு உள்ளவர்களுக்காயின் இவ்வதிர்ச்சி திங்குதலாகு; ஏனெனில், அவர்களுடம்பின் உள்ளும் புறம்பும் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நன்றாய் இறுகி வலுப்பட்டு திங்குமாதலின்; அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களுக்கோ எல்லா உறுப்புகளும் மென்மையுடையனவாயிருக்குமாதலால், அவ்வதிர்ச்சி அவர்களுக்குப் பெரிதாந் திங்குபயப்பதேயாம்; ஆதலால், அவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஆடுதலே நலந்தருவதாகும். இந்த ஏதுவால், அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கள் விடியற்காலையிற் குளிர்ந்த நீர் நிலைகளில் தலை முழுகுதல் விரும்பற்பால் தன்று; வெயில் வெப்பம் ஏறிய நடுப்பகலில் அவர்கள் அவற்றில் முழுகுவராயின் அவர்க்கேதாந் திங்குவராது. உடம்புழைப்புள்ளவர்களுக்கூட ஒருகிழமைக் கொருகால் வெந்நீர் குளித்து வருதல்வேண்டும். அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கள் ஒரு திங்களுக்கு இருமுறையேனும் நண்பகலில் நீர் நிலைகளில் முழுகி அந்நீரின் குளிர்ச்சி தமதுடம்பிற் படும்படி செய்தவரால் வேண்டும். எந்நேரமும் குளிர்ந்த நீரிலேயே முழுகுதலும், எக்காலும் வெந்நீரிலேயே குளித்தலும் விரும்பற்பாலன அல்ல. இடையிடையே இம்முறை மாறி நீராடுதலும் உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு இன்றியமையாத வேண்டப்படுவதேயாம்.

இனி, நோயாளிகளோ தமதுடம்பு செவ்வையான நிலைக்கு வருங்காறும் வெந்நீரில்ன்றி வேறுநீரில் முழுகுதல் ஆகாது. ஆனால், இந்தமுறை வெப்புக் கொப்புளமும் அம்மைநோயும் கொண்டவர்களுக்கு இசையாது; இந்நோயாளிகளின் உடம்பு முழுதும் அழன்றுபோயிருத்தலால், இவர்கள் குளிர்ந்தநீரில் அமிழ்த்தியிருந்து ஒருநாழிகைவரையில் முழுகிவருதல் நலந்



தருவதேயாகும். அம்மைநோய் கொண்டவர்கள், ஒருபெரிய நத்தநாகத்தகட்டுத் தொட்டியிற் குளிர்ந்த நீரை முக்காற் பங்கு நிரப்பி, அதிற் கால்கைகளை நனைபாமலும் வயிற்றிற் கொப்பூழுக்குமேல் தண்ணீர் படாமலும் நாளொன்றுக்குக் காலை நண்பகல் பாலை என்னும் முப்பொழுதும் உட்கார்ந்து வயிற்றினடியைக் குளிரச்செய்து வருவார்களாயின், அக் கொடுநோய் இரண்டுமூன்று நாட்களில் தீரப்பெற்று நலம் பெறவார்கள்; இங்ஙனஞ் செய்து வருபவர்களுக்கு அம்மைக் கொப்புளங்கள் உள் அழுந்தி மறைந்துபோகும்: அம்மைத் தழும்புகளும் சிறிதுங் காணப்படமாட்டா. உள் அழுந்தி மிக உடைய இந் நோயாளிகளைத் தவிர, மற்றவகையான நோய் கொண்ட பிறர்க்கு வெந்நீரும் வெதுவெதுப்பான நீருமே பெரிதும் நலம் பயப்பனவாகும் என்று தெனிக. வெந்நீர்ப்பட்ட மட்டிலே இந் நோயாளிகளின் உடம்பிலோடும் இரத்தம் கொதிப்பெடுத்துத் தன்கண் உள்ள நச்சுநீரையெல்லாம் வியர்வைத் துளிகளின் வழியே புறத்தள்ளும்; அவர்கள் உடம்பின்மே லுள்ள வியர்வைத் துளிகளில் அடைபட்டிருந்த பொல்லா அழுக்குகளும் கழுவப்பட்டுப் போக, அத் துளைகளும் சூட்டால் வாய் அகன்று, மேல்வரும் அழுக்குகளும் தடைபடாது தாராளமாய் வெளிவர இடங்கொடுக்கும். ஆனால், இங்கே கருத்திற் பதிக்கவேண்டுவது ஒன்றுண்டு. வெந்நீர் குளிப்பவர்களுக்கு வியர்வைப்புழைகள் அகன்றிருத்தலானும், உள்னோடும் இரத்தங் கொதிப்புற்றுத் தோல் மேல் மிகப் பரவுகலானும் அப்போது குளிர்ந்தகாற்று அவர் கன்மேற் படுமாயின் அவர்க ளிரத்தங் குளிர்ந்து தடிப்பாய்ப் போக உடனே காப்ச்சல் உண்டாகும்; ஆகையால் வெந்நீரில் முழுகினவர் மேலே குளிர்ங்காற்றுப் படும்படி உடம்பைத் திறப்பாக விட்டிருத்தல் ஆகாது; உடம்பைப் போர்த்துக் கொள்வதோடு சிலநாழிகை நேரம்வரையிற் குளிர்ங்காற்று மேலே படாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

இனி, மோடுங்கால் உணவின்லாமல் வெறு வயிற்றோடு இருத்தல் நன்று. ஏனென்றால், முழுகும்போது உடம்பெங் கும் இரத்தம் பரவியிருத்தல் வேண்டும். அப்படியிருந்தாற்



றான், குளிக்கும்போது உடம்பிற் சோரும் ஈரத்தை இரத்தமானது வெளியே தள்ளிவிடும். சிலஇடங்களில் இரத்தங் குறைவுபட்டு நிற்குமானால், உள்ளே ஈரம் சுவறி நிற்க்கொள்ளும்; அதனால் இருமலும் சளிபும் காய்ச்சலும் உண்டாகும். தீனிப்பையில் உணவு இடப்பட்டால் அதனைச் செரிக்கச்செய்யும் பொருட்டு மூளையிலும் உடம்பின் மற்றஇடங்களிலும் உள்ள இரத்தத்தில் ஒருபெரும்பாகம் தீனிப்பையிற் செல்லாநிற்கும்; இதனாலேதான் உண்டபின்பு களைப்பு உண்டாகின்றது. உணவெடுத்தவர்களுக்குத் தலையிலும் உடம்பின் மற்றப் பகுதிகளிலும் உள்ள இரத்தம் குறைந்துநிற்குமாதலால், அப்பொழுது நிராடவே உள்ளே சுவறும் நீர் உடனே வெளிப்படுதற்கு வழியின்றி உள்ளிருந்தே நீர்க்கோவையினை வருளிக்கும்என்க. ஆதலால், உண்டவுடனே நீரில்முழுகுதல் ஆகாது. உண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரித்துப்போன பிறகு நிராடினால், அஃது உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும். உணவுண்டு அது செரிக்குமானவுங் காத்திருந்து உச்சிப்பொழுதிலேனும் மாலைக்காலத்திலேனும் தலைமுழுகுதலைக் காட்டிலும் விடியற்காலையில் வெறுவயிற்றொடு நிராடுதலை நிரம்புஞ் சிறந்தமுறையாகும். நிராடியபின் இரத்தமானது உடம்பெங்கும் ஒக்கப்பரவி ஓடுதலால், அடியிலும் மூளையிலும் மிகுந்திருந்த ருடு அதனோடு உடன் பரவிக்கழிந்துபோகும்; தீனிப்பையிலும் முதல்நாள் உண்டது முழுதுமற்றுப் பசி மிகுந்தேழும்.

இனிக் களைத்திருக்கும் பொழுது எவரும் நிராடுதல் ஆகாது. பெண்மக்கள் வீட்டுக்கு விலக்கமான முதலிரண்டு நாட்களும் தலைமுழுகல் கூடாது, சூல்கொண்டமாதரார் அடுத்தடுத்து நிராடுதலைத் தவிர்க்கவேண்டும். களைப்புற்றவர் களைப்புத்தீர்ந்த பிறகும், விலக்கமான பெண்கள் மூன்று நாளும், சூல்கொண்ட மங்கையர் கிழமைக்கு மூன்றல்லது நான்கு முறையும் தத்தம் உடம்பின் கூறுபாடறிந்து நிராடக்கடவர். ஏனென்றால், இம் மூவருக்கும் இரத்த ஓட்டம் உடம்பெங்கும் ஓர் ஒழுங்காய்ப் பரவாமல் ஓரிடத்திற் குறைந்தும் ஓர் இடத்தில் மிகுந்தும் இருத்தலால், இவர்கள் அங்ஙனம் இரத்

தம் ஏற்றக்குறைச்சலா நிருக்கும்பொழுது கண்டபடி நீராடுவ  
மாயின் அதனால் கோய்கொண்டு வருந்துவர். அதுதற்க.

இனிக், குளித்தற்கேற்ற நீரின் வகைகளைப்பற்றிச் சிறிது  
கூறுவார். துப்புரவான நீர் மழைத்தண்ணிரே யாகுமாயும்,  
திலத்திலுள்ள நீர் திலைகள் பலவும் அவற்றைச்சூழ மக்களும்  
பிற உயிர்களும் சேர்த்துவைக்கும் அழுக்குகளாலும் நச்சுப்  
பொருள்களாலும் நஞ்சாய்ப் போகுமாயும் எட்டாம் அக்தி  
யாயத்தில் நீர் திலைகளைப்பற்றிக் கூறியவழி இனிது விளக்கி  
னும். அவ்வாற்றால், மழைத்தண்ணிரில் முழுகுதலை மிகச்சிற  
ததென்பது நன்கு புலப்படும். ஆனாலும், ஒவ்வொருவரும்  
முழுகுதற்குப் பயன்படும் அளவு எப்போதும் மழைத் தண்  
ணீர் கிடைத்தல் அரிதாகையால், கிணறு குளம் ஏரி கால்வாய்  
ஆறு முதலான நீர் திலைகளைத் தூய்மையாக வைத்துப் புழங்கி  
வருதல் அற்றியுடைய மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமை  
யாகும். ஒழிநீருள்ள கால்வாய்கள் ஆறுகளைவிட சிறுநீருள்ள  
கிணறு குளம் ஏரிகளை திரம்பவுந் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்  
தல் வேண்டும். உலரக்கு நடுவிலேனும் பக்கங்களிலேனும்  
உள்ள நீர் திலைகளை விட, வருக்குத் தொலைவில் அமைந்திருக்  
கும் நீர் திலைகளும், மலைச்சுளைகளும் நீர்விழ்ச்சிகளுமே தூய  
நீர் உடையனவாயிருக்கலால் அவைகளை நீராடுதற்கு மிக  
இசைந்தன ஆகும். மலைமேலிருந்து ஓடிவரும் அருளி நிற  
குளிர்ப்பது உடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும்.  
எனென்றால், பொன் வெள்ளி செம்பு இரும்பு முதலான கருப்  
பொருள்களும், சிவப்பு நீலம் பச்சை முதலான மணிகளும்  
மலைமேலும், மலை முழைஞ்சுகளிலும் நெடுகச் சிதர்ந்துகிடத்த  
லால் அவற்றின் மேலேயும் தெளிநீர் அவ்வரும்பொருள்களி  
லுள்ள உபரிக்க மின்பிழிவோடு கலந்துவருகின்றது; அதனால்,  
அவ்வருவி நீரில் தலைமுழுக்குவோர்க்கு அம்மின்பிழிவு உடம்  
பிற் பாயுமாதலால் அவர் மிக மேலான நன்மையைப் பெறுவர்,  
கோயாளிகள் கோய்தீர்ந்து களிப்பர்.

பொதுவாக ஊரைத்தோடுத் தண்ணீரிலெல்லாம் மின்பிழிவு  
மிருத்திருக்கின்றது. உலகத்திற் காணப்படும் இயக்கங்களெல்  
லாம் மின்பிழிவின் இயக்கத்தால் உண்டாவனவாகும். நமது

உயிர்வாழ்க்கையும், நமது உயிர்வாழ்க்கைக்கு இடமான இந் நிலவுலக இயக்கமும், இந்நிலத்தைச் சூழ்ந்தோடும் நிலாபண்டிய ஓட்டமும், தன்னைச்சுற்றிச் சுழலும் நிலாபண்டிய முதலான உலகங்களைத் தன்னுடன் இழுத்துக்கொண்டு தான் மற்ருரு ஞாயிற்றை வட்டமிட்டு உருளும் நமது ஞாயிற்றின் நடையுமாகிய எல்லா இயக்கங்களும் வீந்து என்று அறிவுநூல்களிற் சொல்லப்படும் இம்மின்னொளியின் இயக்கத்தால் நடைபெற்றுவருகின்றன. எங்கெங்கு அசைவு காணப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் அவ்வசைவினைத் தோற்றவிக்கும் மின்னின் இயக்கமும் உண்டென்று துணிந்துகொள்க. மின்னின் இயக்கம் முனைத்து நடவாத இடங்களில் எவ்வகையான அசைவும் காணப்படுவதில்லை; நமதுடம்பின் அகத்தே உயிரோடு கூடிய நடக்கும் இம்மின்னின் அசைவு ஓய்ந்து போனவுடன், உயிர் உடம்பைவிட்டுப் பிரிந்துபோகின்றது. இவ்வாறு உடம்புகளிலும் உலகங்களிலும் உலகத்துப்பொருள்களிலும் நடைபெறும் இயக்கங்களுக்கெல்லாம் ஏதுவாவது அவற்றுட்கலந்து நின்று இயக்கும் மின்னின் அசைவேயாதலால், ஓடு நீரின்கண் மின்னின் கலப்பு மிகுதியும் உண்டென்று உணர்ந்துகொள்க. இந்த ஏதுவினால் ஓடுநீருள்ள மலையருவிகளிலும், கால்வாய்களிலும், ஆறுகளிலும், கடலிலும் தலைமுழுதுதல் நிரம்பச் சிறந்ததாகும். ஓட்டம் இல்லாது கட்டுக்கிடையாய் நிற்குந் தன்னிர் உள்ள கிணறு சுனை மடு முதலியவற்றில் முழுதுதல் அத்துனை நல்லதன்று.

இனிக் கடல்நீர் ஓட்டம் இல்லாததாவினின் அதில் முழுதுதலைச் சிறப்பித்துக் கூறியதேன் என்றால்; கடல்நீர் பெருங்காற்றினால் அலைக்கப்பட்டு மிக்க விசையோடும் உலவுதலின் அதன்கண் மின்பிழிவு நிரம்ப வுண்டென்று அறிதல் வேண்டும்; அதுவேயுமன்றிக், கடலின்கட் பெரியபெரிய நீரோட்டங்களும் ஆறுகளும் இடையறாது செல்லுகின்றனவென்று இக்காலத்து நில இயற்கைநூல்\* வல்லார் நன்கு ஆராய்ந்து கூறுதலின், அதனை யறியாமற் கடல்நீர் ஓட்டமில்லாத தென்று சொல்லுதல் பொருந்தாது. மேலும், கடல் நீரிலுள்ள உப

\* Physical Geography.



புறப் பரப்பங்காற்றும் உடம்பிலுள்ள சொற்சிரங்கு நமைச்சல் முதலிய தோலைப்பற்றிய நோய்களையும் போக்குகின்றது. ஆனால், கருக்கரையிலுள்ள பட்டினங்களின் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மலக் குப்பையும் கடல்நீர் கலப்பதோடு, பொலு பொலுப்பான மணல் நிறைந்த கடற்றையிலும் சுவறி அக்கரைபை அடுத்துள்ள நகரக்கிணறுகள் குளங்கள் முதலியவற்றின் தண்ணிரையுங் கெடுத்து விடுகின்றன. நிலத்திற் சுவறும் சாக்கடைத் தண்ணீர் அதன் அடிப்படை யில்லும் நீரோட்டங்களைக் கெடுத்து நஞ்சாக்கும் வகைபயப்பற்றி மேலத்தியாயங்களில் விரிவாகப் பேசியிருக்கின்றோம். இவ்வாறு பட்டினங்களை அடுத்துள்ள கடல்நீர் அவற்றின் சாக்கடை நீரால் மலினம் எப்திக் குளித்தற்கு ஆகாததாய் மாறுதலின், பட்டினக்கரை மருங்கிலுள்ள கடல்நீர் குளித்தல் நலமுடையதன்று. உயர் அடுத்திராத கரைப்பக்கங்களிற் கடல்நீர் மாடுதலை சிரப்பவும் பயன்றருவதாம் என்க.

இனி, ஆழ்ந்த கிணறுநீர் குளநீர் நலமுழுதுகலைப் பார்க்கலும், மேல் நீர் மிகுந்துள்ள கடல் ஏரி யாறுகளிற் குளித்தலை பெரிதும் நலங்கருவதாம். ஆழ்ந்த நீர்க்கிலைகளின் தண்ணீர் சுற்றிலுமுள்ள மலக்கழிவுகள் சுவறிய நீரோட்டங்களொடு கலந்து நஞ்சாயப்போதற்கு இடமுண்டாதவினாலும், அவற்றின்கட் கதிரவன்ஒளி மிகுதியாப்படுதற்கு வழி இன்னமையினாலும், கீழுள்ள நச்சுக்காற்றொடு கலத்தலானும், அவை உடம்பின் நலத்திற்கு இசைவதாகா. மற்றுக் கடல் ஏரி யாறு முதலியவற்றின் நீர் நிலத்தின்மேல் சிற்றலானும், நாயிற்றின் ஒளியும் வெப்பமும் படுதலால் மிகவுந் தூயதாயிருத்தலானும், மேலே உலவும் தூயகாற்றொடு விரவுதலானும் இவை மே உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு சிரப்பவும் ஏற்றதாம் என்க. அங்ஙனமாயின், கடலும் ஏரியும் யாறும் இல்லாத நகரங்களில் வாழும் மார்தர்கள் ஆழ்ந்த கிணறு குளம் முதலியவற்றின் நீரைபன்றி வேறேநீரைப் புழுங்கல் வலாமையின், அவர் தமது உடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் வகைதான் யாங்ஙனமெனின், மலநீர்க் கழிவுகளும் சாக்கடைத் தண்ணீரும் நிலத்திற் சுவருதபடி நிலத்திற் சுண்ணாழும் கல்லும் இட்டு உறுதி



யாகக் கட்டி மேலேயும் வழுவழுப்பாக ஸ்ரீ தீற்றி, அவ் அழுக்கு நீரையெல்லாம் அந்நகரங்களுக்கு எட்டாத் தொலை விற்போக்கி அகற்றல்வேண்டும். அதனோடு, நகரத்திலுள்ள கிணறுகள் குளங்களின் சுற்றுச் சுவர்களுக்கு அடிவரையில் அழுத்தமான சுண்ணாற் தீற்றிவைத்து, ஞாயிற்றினொளியும் தூயகாற்றும் அவற்றின் நீர்மேல் நன்றாகப்படும்படி ஒழுங்கு செய்துவைத்தல்வேண்டும். சிலநகரங்களில், தலைமைசெலுத்து வோர்கள் கிணறுகளில் கதிரவொளியும் தூயகாற்றும் படாத படிமேலே பலகைகள் இட்டு நன்றாய் இறுக்கிவிடுவதைப்பார்த்து யாம் நிரம்ப விபப்புற்றோம். வெயிலும் நல்காற்றும் படாத படிவைத்து அக் கிணறுநீரைப் புழங்கவேண்டு மெனக் கற் பிக்கும் அவருரை இயற்கைக்கும் நூலுணர்ச்சிக்கும் சிறிதும் பொருந்தாததாய் இருக்கின்றது. நகரமாந்தர் வெளியிடும் நச் சுக்காற்றும் நோயை உண்டாக்கும் நச்சுப்புழுக்களும் கிணற் றினுட் செல்லாமைப்பொருட்டு, அங்ஙனங் கிணறுகளை நன் முய் இறுக மூடிவைக்கின்றோமென்று அவர்கள் உரைப்பார்க ளாயின், இச்செயல் 'கொசுகின் கடிக்கு அஞ்சிப் புலிவாயில் அகப்பட்டதனை'யே ஒத்திருக்கின்றது. நகரமாந்தர்கள் விடும் நச்சுக்காற்றும் நோய்ப் புழுக்களும் கிணறுகளினுட் செல்லு மாயின் அவற்றை அகற்றுவதற்குத் தூயகாற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் அக் கிணறுகளினுட் செல்லுமாறு செய்தலே சிறந்த முறையாகும். ஞாயிற்றினொளி கொறுக்குப்புண் முதலா ன கொடியநோய்களையெல்லாம் நீக்கி உடம்பைத் தூய்தாக்கும் இயல்பையும், அதனால் உலகத்தின்கண் உள்ள எல்லாப் பொருள்களுந் தூயவாகி நடைபெறுதலையும் மேலே நன்கு விளக்கியிருக்கின்றோம். உயிர்க்காற்றினால் நீரும் உயிருந் துப் புரவாய் நின்றலும் மேலத்தியாயங்களில் இனிது விளக்கப்பட் டது. இத்துணைச் சிறந்த இவ்விதனிடும் கிணறுகளினாடு செல் லாமல், அவற்றை இறுக்கமாக மூடிவைத்தலைக் காட்டினும் பெருந்திங்கு பிறிதுண்டோ? இங்ஙனஞ் செய்தலால் கிணறு களின் அடியிலுள்ள நீர் அடியே தங்கும் பருப்பொருளான நச் சுக் காற்றொடு கலந்து நஞ்சாய்ப்போவதுடன், வெயில்வெளிச் சம் படாமையால் தானே பலவகை நச்சுப்புழுக்களைத் தோற்று

என்று மக்களுயிரையும் கொள்ளுகொண்டு போவது தீர்மானம். இன்னும், மக்கள் வெளியே உலகியன் நோய்ப்புழுக்களால் தாக்கப்பட்டு இறப்பவரை நினைத்து, அவரை வெயில் வெளிப்பும் காற்றமில்லாத அறைகளின் உள்ளிட்டுப் பூட்டி வைக்கும் அறியாமைச் செயலுக்கும் இதற்குள் சிறிதேனும் வேறுபாடு காண்கின்றிலைம். இப்பொல்லாங்கினை நன்குணர்ந்தவர்கள் கிணற்றுத் தண்ணிரைப் பாதுகாப்பதற்குத் தூயகாற்றும் வெயில்வெளிச்சமும் படுதற்கு வேண்டும் இசைவுகளையும் பிற ஒழுங்குகளையும் செய்தல் வேண்டுமல்லாமற் கிணறுகளை முடிவைத்தல்கூடாது. இத்தகைய ஏற்பாடுகளெல்லாம் குறைவுந் செய்துகொண்டால், நகரமாந்தர்கள் கிணற்றிற் குளத்தாலைப் புழங்குகதற்குச் சிறிதும் அஞ்வேண்டுவ தில்லை என்க.

## பதிலேராம் அத்தியாயம்

சிலம்

இனி, இவ் வத்தியாயத்தில் மக்களுயிர்வாழ்க்கைக்கு நிலத்தினால் உண்டாகும் பயன்களைப்பற்றிப் பேசுவாம். நமது உடம்பின் அமைப்பிற் காற்றுக்கும் நீருக்கும் உரிய பகுதிகள் போக, எஞ்சியவை அனைத்தும் நிலத்திற்கே உரியனவாகும். பாங்கனமென்ற, கரி, வெடியுப்பு, எரிகந்தகம், கந்தகம், தீக்கல், உப்பு, சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம், காந்தம், இரும்பு, இருப்புநிறச் செம்பு, ஈயம் முதலியவற்றின் நுண்பொருள்களால் நமது உடம்பு ஆக்கப்பட்டிருத்தலாலும், இப்பொருள்கள் அவ்வளவும் நிலத்திற்கே உரியனவாயிருத்தலாலும் என்க. தாய்தந்தையரின் கருவீரில் மிகவும் நுண்ணியவாய் அமைந்த இப்பொருள்களெல்லாம், பின்னர்க் கரு வளருந்தோறும் உணவின் பிழிவோடு சேர்ந்து அதனைப் பெருக்கச்செய்து வருகின்றன; அதன்பின்னர் அக்கரு முற்றி மகவாய்ப்பிறந்து வளருந்தோறும் தாய்ப்பால் ஆன்பாலின் வாயிலாகவும், அது பின்னாப் பருவம் அடைந்தபோது உண்ணும் பலதிறப்பட்ட உணவின் வாயிலாகவும் உடம்பிற்சேர்ந்து அதனை உரப்படுத்தி வரவர அதனைப் பெரிதாக்கி வளர்த்து வருகின்றன. நமதுயிர்க்கு இருப்பிடமான இவ்வுடம்பை இங்ஙனம் வலிவேற்றி வளர்த்து வருந் தாயானவள் இந்த நிலமகளையாய் விளங்குகிறாள். இங்ஙனம் நமது உடம்பின் அமைப்பிற்கும் அதன் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாத வேண்டப்படுங் கருப்பொருள்களை உதவுதல் மட்டுமேயன்றி, நம்முடம்புகள் இருத்தற்கும் உலவுதற்கும் இதுவே பயன்பட்டுவருகின்றது.

இன்னும் நமது உடம்புக்கு வேண்டிய இன்றியமையாப் பொருளான தண்ணீருங்கூட நிலத்தின் உதவியின்றொன் நமக்கு எளிதற் கிடைத்துப் பயன்படுகின்றது. அஃது எர்ப்படியென்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவிவடிவாய் மேலே இயங்கும் நீர் குளிர்ங்காற்றால் இறுகியவுடன் நிலத்தின் ஆற்றலாற் கீழ் இழுக்கப்பட்டு மழையாய் இறங்குகின்றது. இறங்கிய நீர் நிலத்தின்மேல் ஏரி ஆறு கால்களாகவும், நிலத்தின்

கிழக் கிணறு சுவல் குளம் முதலியனவாகவும் இருந்து எல்லா உயிர்களாலும் புழங்கப்பட்டு வருகின்றது. நிலத்திலுள்ள நீர் அந்நிலத்தின் கருப்பொருள்களொடு கலந்து நமதுடம்பி வாட் செல்லுதலால், அஃது அதற்கு வேண்டும் வலிய பொருள்களை ஊட்டி அதனை வலுப்படுத்தி வளர்த்துவருகின்றது. நல்லது, இந்நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் சிற்சிலகால் நமதுடம்பில் ஏறினாற் போதாவோ, அவை அடுத்தடுத்து ஊட்டப்படவேண்டிவது ஏதுக்கெனில்; அவ் வியல்பினையுஞ் சிறிது விளக்குவாம்.

நமதுடல் எண்ணிறந்த கோடி உயிர்த்துகள்களால் \* அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஒவ்வோர் உயிர்த்துகளும் மிகச் சிறியதோர் உடம்பும் அதனுள் ஒருயிரும் பொருந்தப்பெற்றனவாம். பல கோடி குடிமக்களையும் தன்னுள் அடக்கி வைத்து ஆளும் ஒரு மன்னவன்போல, எண்ணிறந்த கோடி உயிர்த் துகள்களையுந் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு மக்கள் யாக்கையிலும் ஒவ்வொருயிர் தன்னரசு நடத்திவருகின்றது. ஓர் அரசன் கிழிந்து வாழும் குடிமக்களிற் பலர் காலத்தோறும் மடிந்துபோக, வேறுபலர் அடுத்தடுத்துத் தோன்றுதல்போல, நம்முடம்பின் கண்ணும் பழைய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வோர் இமைப்பொழுதும் வெளியே கழிந்துபோக வேறுபல புதிய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வொரு ரொடியுந் தோன்றிக்கொண்டே யிருக்கின்றன. பழைய கழிதலும் புதியன புருதலுமாகிய இம்மாறுதல்கள் நம்முடம்பின்மட்டுமே யன்றி, உலகம் எங்கணும் உள்ள எல்லாப் பொருள்களிலும் இடைவிடாது நிகழ்ந்துகொண்டே வருகின்றன. பழைய மரஞ் செடி கொடிகள் மடித்து மண்ணு கிப் புதிய மரஞ் செடி கொடிகள் தோன்றுதற்கு உதவியாய் அவற்றிற்கு உணவாதலும், புதியனவும் நாடோறும் வளர்ந்து முற்றி அழிந்து தமக்குப்பின் வருவனவற்றிற்கு உதவியாத லும் நங் கண்முன்னே இடையறாது நிகழ்கின்றனவல்லவோ? இங்ஙனம் ஒருகொடர்பாக மாறுதல் நிகழுதலாற்றான், ஒவ் வோர் உடம்பிலும் உயிர்வாழ்க்கை இனிது நடைபெறுகின்ற



து; இப்பாறுதல் நிகழாவிட்டால் உயிர் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்துபோகும். உயிர்மோடிருக்கும் கம்மசீனா உடம்புகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு கொடியும் இவ்வுயிர்த்துகள் மாறுதல் நிகழ்த்துகொண்டே யிருக்கின்றது. பழைய உயிர்த்துகள்கள் தமர் பயன்பட்டவுடன் புறம்பே கழிந்துபோகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் உபநுச்சுடன் வந்து தோன்றுகின்றன. இவ்வாறு ஒயாது நடந்துவரும் மாறுதலை நாம் எண்ணிப் பார்த்துக்கால் ஓர் இமைப்பொழுதிற்கு முன்னிருந்த நமதுடம்பு வேறே, அதன் பின்னிருந்த மாதடம்பு வேறே என்பது நன்குபுலப்பட நிகழ்ந்ததன்றோ? உடம்பு தூல்வல்லார், ஒருவன் உடம்பு ஏழு ஆண்டுகளில் முற்றும் புதியதாக மாறுகின்றதென்று கணக்கிட வருகின்றார்கள். இவ்வுண்மைகளை யெல்லாம் உற்று நோக்குங்கால், ஒவ்வொரு கொடியும் நமதுடம்பினின்று கழியுட பழைய உயிர்த்துகள்களுக்கு மாற்றாகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் வந்து சேர்கின்றனவென்றும், இப்புதியவை அவ்வளவும் இரத்தம், உணவு, உணவிற சேர்ந்த நிலத்தின்பருப்பொருள்கள் என்றும் இவற்றின் வாயிலாகக் கொண்டுவந்து தரப்படுகின்றன வென்றும் நன்கு தெளியப்பெறுகின்றோம். இவ்வகையால், நிலத்தின்பயன் உடம்பிற்கு எத்துனை இன்றியமையாத தாய் இருக்கின்றதென்பதனை உணரப்பெறுகின்றோம்.

இவ்வளம் நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் நிரிற் கலந்து உடம்பினை மேம்பேல் வளர்த்துவாதுதலால் நீர் பயன்படுவதும் நிலத்தின் சேர்ச்சையினாலேயா மேன்பது இனிது பெறப்படும். இனி நமேயன்றி, நமதுயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாததான கெருட்டிங்குட நிலத்தின் கருப்பொருட் சேர்ச்சையினால்தான் பயன்பட்டு வருகின்றது. பழையகாலத்தில் சூகி முக்கிர்க்கலைத் தட்டி அதிற் பிறச்சூர் தீப்பொறியிற் பஞ்சைப் பற்றவைத்துத் தீயை உண்டாக்கி வர்தாட்சன்; அவ்வாறுண்டாக்கியதும் வளர்த்தெரிய வேண்டியாயின் உலர்ந்த மாக்கட்டைகளை விறகாகமாட்டி எரிச்சவேண்டி யிருக்கின்றதன்றோ? நாகரிகம் மிக்க இக்காலத்திலும் கந்தகத்தாற் செய்த கெருட்டிக்குச்சிகளின் உதவியால் தீயை உண்டாக்கி வறகு நிலக்கரி மண்ணெண்ணெய் முதலியவற்றின் சேர்ச்சையால் அதனை

வளர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொண்டு வருகிறார்கள். இவற்றை பெல்லாம் உன்னிப்பாய்ப் பார்க்குந் போது, நிலத்தின் கருப் பொருள்களான கல் பஞ்ச கந்தகம் விறகு என்னென்ப முதலியவற்றின் சேர்க்கையாலன்றித் தீயைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் எவாதென்பது நன்கு புலப்படுகின்றதன் றோ?

இனி, நீருந் தீயும் போலவே நாம் உயிர்ோடிருத்தற்குப் பெரிதும் வேண்டப்படுவதா யுள்ள காற்றும் இந் நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே இயங்கப் பெறுகின்றது. மாங்ஙன மெனின், இந் நிலவுலகமானது மிதுளிறைவோடும் ஞாயிற்றுமண்டிலத்தைச் சுற்றி ஓடுகலால், நிலத்தைச் சூழ்ந்துள்ள காற்று நமக்குப் பயன்படுமா றெல்லாம் இயங்குகின்றது; காலத்திற்கு ஏற்றபடி மாறிக் குளிர்ங்காற்றாய் விசி வாஸத்திற் படர்ந்த நோயியை இறுகச் செய்து மழை பெய்விக்கின்றது. இவ்வாறு நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே நீருந் தீயுங் காற்றும் நமக்குப் பெரிதும் பயன்படுவனவாதல் தெற்றென அறியப்படும்.

இனி, நமது உடம்பு நிலத்தின்கண் உள்ள கருப்பொருள்களினாலேயே ஆக்கப்பட்டு உயிர்க்கிடமாய் நிலத்தின் கண்ணே உலகி. அவ்வுயிர் சென்றபின் திருப்பவும் மண்ணுட்ப் போகின்றது. நிலத்தினியற்கையும் உடம்பின் இயற்கையும் ஒன்றாய் இருக்கலால், உடம்பு உள்ளமட்டும் அதனை நில இயற்கையோடு ஒக்கவைத்துப் பாதுகாத்து வரல் வேண்டும். இவை இரண்டும் ஒத்தஇயல்பின என்பதற்குச் சில குறிப்புகள் எடுத்துக் காட்டுவாம். உடர்பில் மருந்துகளால் நீங்காத புண் வந்தால், நல்ல களிமண்ணைத் தெளித்தெடுத்துப் பாகுபோற் கரைத்து ஒரு சிறுதுணியின்மேற் றடவி அப் புண்ணின்மேல் இட்டுக் கட்டிவந்தால் அப்புண் விரைநிற் காய்ந்து நீங்கிவிடும். உடம்பு முழுதுங் கொடிய நோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள், ஒரு பெரிய தொட்டியில் நிரையுங் களிமண்ணையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்துவைத்து, அதிற் றம் உடம்பு முழுதையும் அரைமணி நேரம் அமிழ்த்தி வைத்திருந்து, பிறகெழுந்து தண்ணீர் விட்டுக் கழுவித்துடைத்துச் சிறிது விபர்க்கவைத்துச், சிலநாள் இங்ஙனமே விடாது செத்துவருவார்களாயின், அவர்கள் தம்முடம் பிலுள்ள நோய் நீங்கிச் செம்மை அடைவார்கள். மண்ணும்

உடம்பும் ஒத்த இயல்பினவாய் இருத்தலினாலன்றோ அவை யிரண்டும் ஒன்று சேர்ந்தவுடன் அவற்றின் வேறுன நோய்க் துகள் உடம்பைவிட்டு அகன்றுவிடுகின்றன. இன்னும், எந்நேர மும் மண்ணிலேயே யிருந்து உழவுதொழில் தோட்டவேலை முதலியன செய்துவருவோர் பெருப்பாலும் நோய்இன்றி வாழ் தலும், நோய்வரினும் விரைவில் அது நீங்கப்பெறுதலும், நீண்டகாலம் திண்ணிய உடம்பு உடையவராய் உயிரோடிருத்தலும் நாம் கன்கூடாய் அறிந்திருக்கின்றோம்.

இவ்வன்மையை துனித்தக் காணுங்கால் நீர் அருந்துதற் கும் உணவு சமைத்து உண்டற்கும் நாம் புழங்கும் ஏனங்கள் அத்தனையும் மட்பாண்டங்களாகவே யிருத்தல் பெரிதும் நல முடைத்தாம். நம்முடர்பின் நலத்தைப் பாதுகாத்தற்கு மிகவும் இசைந்தனவான இம் மட்கலங்களைப் பயன்படுத்துவது இவ்வென நினைத்து, இக்காலத்திற் செல்லம் உடையவர்கள் செம்பு பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் முதலியற்றால் ஆக்கின கலங்களை மிகுத்த விலைகொடுத்து வாங்கிப் புழங்குகிறார்கள். இங்ஙனம் மட்கலங்களைத் தாழ்வாகநினைத்து விலைமிகுந்த செப் புக்கலங்கள் பித்தளைக்கலங்களைப் புழங்கி வீண்பெருமைதேடி யதனால் செல்வர்கள் அடைந்தபயன் யாது? உள்ளநாள் உள்ள மட்டும் பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாகி இளமைக்காலத்தே இறந்தொழிவதேயாம். செம்பு பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் முதலியவற்றிற் களிம்போடுகூடிய நஞ்சு இருத்தலால், அஃது உணவின் வாயிலாக உடப்பிற்கலந்து நிரிழிவு பித்தசோகை பாண்டு வெப்பு முதலான பல கொடியநோய்களை வருவிக்கின்றது. களிம்பில்லாத வெள்ளி பொன் முதலியவற்றால் செய்த கலங்களைப் புழங்கலாபென்றால், அவை மிக விலையேற்பெற்ற னவாயிருத்தலானும், அடிக்கடி புழங்குதலால் மேய்ந்துபோத லானும், அசதி டுறதியாயிருந்தால் பிறர் அவற்றைக் கவர்ந்து கொண்டுபோய் விடுவராதலானும், எல்லாவகையாலும் மட்பாண்டப் புழக்கமே பெரியதொரு வசதியும் நலமும் தருவதாகும் என்று உணர்ந்து இவற்றையே பயன்படுத்தி வருதல் வேண்டும்.

இந்த எதவிலால் நாம் இருக்கும் விடுகனும் மண்ணி  
னால் அமைக்கப்பட்டிருக்கல் என்று. சுற்றிலும் மண்சுவர்கள்  
எழும்பி, மேலே தென்னங்கீற்று பண்ணையால் விழல் முதலிய  
வற்றால் கூரைவைத்து, அடிநிலைகளையும் மண்ணால் மெழுகி  
காற்றும் வெளிச்சமும் கன்றாப்படைவுப்படி அமைத்தவிடுகின்ற  
குடிநீருக்கும் மாத்திரம் கோயற்றவாழ் வுடையராய் இருந்  
பார்கள். நகரங்களில் உயர்க்க அடிகை மானிகைகளில் இருப்ப  
வர்களைப் பார்க்கிலும் காட்டுப் புறங்களில் புல்வெய்த மண்வீடு  
களில் உறைபவர் தீண்டகாலம் கோயின்றி உயிர்வாழ்தல் எவ  
ரும் அறிந்ததேயாம். அஃது உண்ணாபெயென்றுமே, மண்  
வீடுகள் காற்றுக்கும் மறைக்கும் கொடாமல் தீண்ட நாம் இருந்  
தல் கூடாமைபாலும், செல்வமும் நாகரிகமும் அவற்றிற்கேற்ற  
வசய்களும் பெருகப்பெருகச் செங்கற் சுண்ணாம்புகளால்  
அழகிய ஆகவற் உயர்க்கபாடங்களும் மாளிகைகளும் அமைத்  
து அவற்றில் உயிர்வாழ்தல் அறிவுக்கும் உலகவாழ்க்கைக்கும்  
இசைத்தாய் இருத்தலாலும் எல்லாநூல் மண்வீடுகளில் உறை  
வதே கன்றென்று கூறுவது என்ன பெயரின்; நாகரிகவாழ்க்கை  
கேற்பச் சிறந்த மாளிகைகளை நுகர் குடிநீருத்தல் இசைவதே  
பாலினும், உடம்பை தீண்டகாலம் பேண வேண்டுவார்க்கு  
இடையினைப் காட்டுப்புறங்களிற் போய் மண்வீடுகளில் சில  
பலகைகள் தங்குவதும் இன்றியமையாததே யாம். அவ்  
வழிவந்த குடிமக்கள் நெருங்கியுள்ள பட்டினங்களில், எத்  
துண்டிதான் சிறந்தமாளிகைகளையாயினும் அவற்றின்கண் ஒரு  
கொடர்பாய் இருத்தல் உடம்பைப் பழுதுபடுத்துவதற்கே இட  
மாகும். பட்டினத்து வீடுகளில் தீண்டகாலம் இருந்தவர்க்கு  
கோய்வருதலும், வந்த அக்கோய் திருப்பொருட்டு அவரை நாட்  
டுப்புறங்களிற் சென்று இருக்கும்படி மருத்துவர் அறிவுறுத்த  
லும், அதன்படி அவர் ஊர்ப்புறத்துள்ள வீடுகளிற் சென்று  
இருத்தமட்டாலே அவர்க்குள்ள கோய் தீங்குதலும் நாம் இங்  
கேசொல்லி உடம்பையினை நிலைநாட்டுவனவாகும். ஆகவே, செல்  
வர்களாய் உலகமுபற்சியிற் பெரிதந் தலையிட்டிருப்பவர்கள்  
தமது முபற்சி நடைபெறுதற்கு இடமான நகரங்களிற் பெரிய  
மாளிகைகள் அமைத்திருந்தாலும், இடையிடையே நகர்ப்புறங்



கனிலுந் சென்று இருத்தற் பொருட்டுப் புல்வெய்தக் மண் வீடுகளும் அமைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். நகரங்களுக் குத் தொலைவினுள்ள பட்டிகளில் மணவீடுகளை அமைத்தல் வேண்டியோ, கனிலுந் கன்னியம்பும் வலங்குடி அழுத் தமைய வீடுகள் அமைத்தல் ஆகாசோலெனின்; உடம்பின் நலம் பெறுதற்குச் செங்கல் கட்டிடத்தினும் மண் வீடுகளை சிறந்தவையாயினும், குழம்பு பசுமையான தோட்டங்கள் இருக்கு மாயின் செங்கல் கட்டிடங்களும் குடியிருத்தற்கு ஏற்றவையாயாகும். ஏனென்றற் செங்கல் வீடுகளால் உண்டாகும் தீமையி னைச் சூழ உள்ள மரஞ் செடி கொடிகள் தீக்கி நலம்பயக்கும். பரம்பலமெனின், மரஞ் செடி கொடிகள் மண்ணிலிருந்து முளைப்பவையப் பண்ணின் துண்துகளையும் வெயில் காற்று தண் னைப் முதலியவற்றின் கருவையும் உட்கொண்டு பச்சைப்பசை லென்று செழுமையப் விளங்கிக் காண்பார் கண்ணையும் கருத் தையும் குளிர்ச்செய்யும் இயல்பினவாய். இயங்கும் உயிர்கள் விடும் நச்சுக்காற்றை உரிஞ்சி அவ்வுயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தூபகாற்றைப் பகற்காலமுமுதாம் வெள்ளிட் டுப் பெருகவி புரிதலால் அவற்றார் சூழப்பட்ட கட்டிடங்கள் எவ்வகையவாயினும் அவற்றார் சிறிதந் தீங்குண்டாகாதென்று கடைப்பிடிக்க. இதிலேயுமன்றி, நிலத்தின்கண் உள்ள மின் பிழிவு இம் மரஞ் செடி கொடிகளில் ஏறி அவற்றின் வழிபாக அவையுள்ள இடமெங்கும் பரவுமாதலால், தோட்டங்கள் தோட்டிகள் சோலைகள் முதலியவற்றின் நடுவே யிருப்பவர்க் குப் பலவகையிலும் நன்மைபே வினையும் என்க.

இனி, நிலமானது தன்கண்வாழும் பச்சுளும் பற்றையுயிர் களும் இனிது இருத்தற்குவேண்டும் நலங்களைத் தந்து பெரி தும் பயன்பட்டுவரினும், அதன்கண் உறையும் பச்சுளும் ஏனைச் சிற்றுயிர்களுமோ அந் நிலத்தை அருவருக்கத்தக்க வகையாய் அதன்கண் நிமிடப் அழுக்கெறிவிடுகொள்கள். நில மகன் செய்யும் நன்றியை மறந்து அவளுக்கே பொல்லாங்கு விளைத்தலால் அதற்கேற்ற பயனையும் தாப் அடைந்து துன்புறு கின்றார்கள். இவர் முன்பின் அறியாமற்சேர்க்கும் அழுக்குகளா லும் குப்பைகூளங்களாலும் தீநாற்றம் மிகுந்து நச்சுக்காற்று

விதி அங்வுயிர்களை மடித்துவிடுகின்றது; மடியாதிருந்தனவும் வாழ்காள் முழுதும் நோயால் வருந்துகின்றன. பகுத்துணர்வு இல்லா விலங்குகளும் பறவைகளும் ஏனைச் சிற்றுயிர்சனும் இங்ஙனம் நிலத்தைக் கெடுத்தல்பற்றிக் குற்றம் சொல்லப்படுதற்கு ஏலாவாதினும், பகுத்தறிவுடைய மக்கள் அங்ஙனம் நில இயல்பை கெடுத்தல் பெரிதும் குற்றம் உடையதாம்.

மாதவர் தாய்உறையும் இல்லங்களின் உள்ளே காற்றும் வெளிச்சமும் படாமல்வைத்து, அவ்வப்போது சேரும் அழுக் குகளையும் வெளியே அகற்றாபற் சேர்த்துவைப்பார்க ளாயின் அவ்விடங்களின் அடிநிலம் சன் தூயதன்மைகெட்டு நஞ்சாயப் போகும். ஆகலால், வீடுகளின் உள்ளே காற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் நன்றாய் உலவும்படி சுற்றிலும் சாஸரங்கள் அமைப்பதோடு, வீட்டின்நடுவே மேற்கூரையையும் திறப்பாக விடவேண்டும். சோழநாட்டின்கண் உள்ளவர் வீடுகளின் உள் ளே நடுவில் மேற்கூரையைத் திறப்பாகவிட்டுக் கீழே முற்ற மும், முற்றத்தைச் சூழத் தாழ்வாரமும் அமைத்து வைக்கிறா கள். இங்ஙனம் அமைப்பது மிகவும் நல்லமுறையாக இருக் கின்றது; ஏனென்றால், மேலே திறப்பாகவிட்ட கூரையின்வழி யாக வெயிலும் வெளிச்சமும் காற்றும் மழையும் வீட்டினுள் உலவுகின்றமையால் வீடுகளில் அடுத்ததித்து உண்டாகும் நச் சக்காற்றும் நச்சப்பொருள்களும் உடனுக்குடன் அப்புறப் படுத்தப்படுகின்றன; அதனால் வீட்டின் அடிநிலம் துப்புர வாக இருக்கும். பாண்டிநாட்டவரோ இங்ஙனம் வீடுகள் அமையாமல், கூரையை முடிதும்புடிக் கீழே முற்றமும் தாழ் வாரமும் இல்லாமல் அமைப்பதனால் பெரும்பாலும் அவர் இல் லங்களெல்லாம் இருள் ஆடைந்தனவாய் நல்காற்று வருதற் கும் இடனின்றுருக்கின்றன. எந்நேரமும் வீட்டினுள்ளேயே இருப்பவர்களான பெண்பாலார் இதற்கைய வீடுகளில் இருப்ப தனால் பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாவார் என்பதனை நாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ? பெண்பாலார் எங்ஙனம் 'ஆயினும் எமக்கென்? யாம் பொருள்தேடும் முயற்சியில் வெளியே சென்று உலவுகின்றோமாகலின் யாம் ஏராளமான வெளிச்சத்தையும் நல்காற்றையும் பேறுகின்றோம்; ஆத

லால், அவ்விட்டின் அமைப்பைப்பற்றி நினைச்சுற்பாலம் அல்லேம்' என்று ஆண்பாலார் கருதுவராயின் அஃது அவர்ச்சே தீமைபாய் முடியும். எங்ஙனமென்றால், எவ்வளவுதான் வெளியே சென்று உலவினாலும் உணவுண்டு இவ்வீட்பாறி இன்புற்றிருத்தற்குத் தம் வீடுதேடிவந்து தம் பெண்மக்களின் உதவிபை ஆண்பாலார் எல்லாரும் இன்றியமைபானு வேண்டி நின்றல்லாம், வீட்டிலுள்ள பெண்மக்களும் அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோய்கொண்டு அடிக்கடி வருந்துவராயின், ஆண்பாலார் தாமும் அதனால் மிகவுந் துன்புற்று நைந்து பொலார் ஆகலாலும் தமது நலத்தின் பொருட்டாகவேனும் ஆண்மக்கள் பெண்மக்கள் நலத்தைக் கருத்திற் கொண்டு வீடுகளைச் செவ்வையாகச் சட்டுதல் வேண்டும். வீட்டின் நடுவில் மேற் கூரையைத் திறப்பாகவைத்து, வீட்டின் புறம்பே சுற்றிலுமுள்ள சுவர்களிற் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்துக்கட்டும் சோழ நாட்டார் வழக்கத்தைப் பின்பற்றி மற்ற நாட்டவர்களும் இல்லங்கள் வகுப்பராயின் மிக்க நலம் பெறுவர்; சான்றும் ஒளியும் வெயிலும் அவர் வீடுகளினுள்ளே பரவி நிலத்தைத் துப்புரவாக வைப்பதுடன் உள்நிறையும் நச்சுக்காற்றையும் உடனுக்குடன் அகற்றி எல்லார்க்கும் மிக்க நன்மையைத்தரும்.

இனி, வீட்டினுள்ளே உணவு சமைக்கும் அறை, உணவருந்தும் அறை, படுக்கை அறை, சாக்கடை முதலிய இடங்களை நிரப்பவுங் கருத்தாய் அடுத்தடுத்தத் துப்புரவு செய்து, பார்ப்பதற்கு நேர்த்தியாயும் விளக்கவைக்கவேண்டும். இவ்விடங்களில் தீயநாற்றமேனும் சுழிக்கப்பட்ட குப்பை கூளங்கள் கும்பிகள் அழுக்குகளேனும் சிறிதும் இருக்கவிடல் ஆகாது. இப்பகுதிகளின் அடிநிலங்களில் ஓதம் இல்லாமலும், சுற்றச்சுவர்களில் மூச்சுச்சளி சையழுக்கு எண்ணெய்க்குரு முதலியன படாமலும் பார்த்துவரல் வேண்டும். வீட்டிற் பார்வையான இடங்களைமட்டும் மிகச்செவ்வையாகத் துப்புரவு செய்து வைத்தலும், பார்வைக்கு மறைவான சமைபலறை படுக்கையறை சாக்கடை முதலியவற்றைப் பாண்டல் ஆக்கிப் பராமுகமாய் விட்டுஇருப்பதும் நம்மவர்க்குட் பெருப்பான்மை வழக்க

மயிநுக்கின்றது. இது திரை அருவநுக்கத்தாகா மிருந்தோடு, இங்ஙனம் பரமுதான் செய்வதெனவும் அன்று ஒன்று தன்புறத்தி வறுதலால் விட்டி னுக்குப் வெளியுர் ஓடுங்கே அப்படிவு செய்து வறுதலே கெட்ட வாழ்வைக்குர் மலத் தூய்மைக்கும் அறிவு விவகத்திற்குப் வறுதலுக்கு.

இனி மக்களிடமினின்ற கழிப்பிற் பணிக்கு மழிவுகள் சேரும் இங்ஙனையென்றிற் பேசுவது இன்றியவையாதது மிருக்கின்றது திருத்தபாசன ஏற்படுதல் வார்த்த நாமங்களில் இவ் விங்ஙனையென்றிற் தவிர்ப்பதென வேண்டாம் வெவ்வேறல், அக்காரங்களில் கிணத்திற் பிழ்ந் தல்லுந் கண்ணுழர் சேர்த்து அழுத்தபாசனம் படிப அப்புகள் இருக்கின்றன; அக் அப்புகளோடு தொடர்புடைய குழாய்தான், அக் குழாய்களின் மேல்கிறப்பிற் அகன்றவாய்க்குளம், அவ்வாய்களினியும் மலஞ் சிறுவிடின் உபவக்குன் மழனிக் கிழ்ந்தவாய்க்கும் கிண்தொட்டி யானும் ஒன்றொன்று விட்டி னுக்குர் கண்ணுர் அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. மற்று, இச்சிறுந் ஏற்படுதல் அடியாத நாமங்களாய் ஊர்வனியுந்தாம் இவ்விடங்கள் பெரிதும் தீவ்ந் தருவா வயிருக்கின்றன. தல்லுந் கண்ணுழர் இவ்வி அழுத் தபாசகக் கட்டிப்பிற் இங்ஙனே அக் கழிவுகள் போதற்கு இவைத்தனவாயும்; ஏனெனில், இங்கே அக் கழிவுகளில் உவ்வ நச்சு கீர்வன் அடிநிலத்திற் சுவறபாட்டா. இவ்வாறன்றி வெவ்விவையுள்ள ஒரு சிறுந் தித்தில் அக் கழிவுகள் சேருமாயின் அந்தினம் நஞ்சாய்ப் போதலோடு, அடியிலும் அவற்றின் கக்கிர் சுவறிக் கிணறு குளம் முதலியவற்றின் ஊர்வ கீர்வன்பலத்து அகன்றைப்பருகும் உயிர்கட்கும் பொந் திங்கினை வினைக்கும். வெவ்விவையென்றேசெருந் கழிவுகளே இத் தனை நினைக்கு இங்ஙனையெனமாயின், விசேடோறும் நிலத்தில் அழிந்த குழிகள் எடுத்து அவற்றிற் கழிக்கும் மலகீர்வன் பின்னும் எவ்வளவு திங்கினைத் தருமென்பது ஈய் சொல்லல் வேண்டாம். திறந்தவெளிகளில் தொலைநிற்சென்று அக்கழிவுகளைப் போக்குர் காய்கிப்பறத்தார் வழக்கமே மிகவுஞ்சிறித் தாய்த் தொன்றுகின்பது. ஆனல், எவ்வாறும் காய்கிப்பறங் களிலேயே யிருக்கக்கூடாபல் நாயகிகம்வாட்க்த ஊர்களிலும்



நகர்களிலும் பலமுயற்சிகளின் பொருட்டு இருக்கவேண்டிய வர்களாய் நோத்தவின், இவர்கள் எல்லாரும் வெளியிடங்களை நாடிச்செல்வது இயலாததேயாகும். ஆதலால், இவர்கள் தாப் இருக்குமிடங்களில் தம்மால் இயன்றவளவு மலநீர்க் கழிவுகள் நிலத்திற் சுவருதபடி செலுதுகொள்ளல்வேண்டும். இன்னும், இக் கழிவுகள் போக்கு மிடங்களின்மேற் கூரையிட்டு முடுவது ஆகாது; அப்படிச் செய்வதனால் அவற்றினின்றும் வெளிப்படுந் தீயநாற்றமும் நச்சுக்காற்றும் அடைப்பாகவுள்ள அவ்விடத்தை விட்டு அகலாதிருந்து, உள் வருவார்க்குப் பெருந்துன்பத்தை உண்டாக்கும். மேலே திறப்பாகவிட்டு வெயில் வெளிச்சமும் நல்ல காற்றும் உள்ளே செல்லும்படி செய்தால் அவ்விடங்கள் துப்புரவாயிருக்கும். மேலே திறப்பாக விடுவதால் அடுத்ததுள்ள வீட்டவர்க்கு அவ்விடங்களிலிருந்து மேலெழும் தீநாற்றம் பரவித் துன்பத்தைச் செய்யுமே எனின், அங்ஙனம் ஆகாமைப்பொருட்டு அவ்வழுக்குகளை உடனுக்குடன் அகற்றுதற்குரிய ஏற்பாடுகள் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் இவையெல்லாம் 'எவரார் செய்யமுடியும்!' என்று சொல்லிச் சும்மாரிருந்தாற், பிறகு அதனால்வருந் தீமைக்கு ஆளாகியே தீரவேண்டும். ஆதலால், மலநீர்க் கழிவு சேரும் இடங்களையும், ஏனைக்கழிவுகள் சேருஞ் சாக்கடைகளையும் மிகவுந் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்வதில் எல்லாரும் கிரம்பக் கருத்துள்ளவர்களாய் இருக்கவேண்டும்.

இனி, மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத நீர்நிலைகள் உள்ள நிலங்களின் இயல்பைச் செவ்வையாகப் பார்த்துவரல் வேண்டும். கூவல் குளம் கிணறு மடு ஏரி யாறு முதலான நீர் நிலைகள், சேறுஞ் சகதியும் நிறைந்த சதுப்பு நிலங்களில் இருந்தால் அவற்றின் நீரைப் புழுங்குதற்கு முந்தலாகாது; இந்நிலங்களின் இயற்கையால் இவற்றின்மேலாவது அல்லது இவற்றைச் சார்ந்தாவது உள்ள அவற்றின் நீர் நஞ்சாய் மாறுமாதலால் அது நோயை வருவிக்கும். கல்லும் மணலுமாய் உள்ள இடங்களுங், களிமண்ணுங் கந்தகமும் நிறைந்த நிலப்படைகளுங், கற்பாறைகளுந் தூயனவாதலால் இவற்றின்கண் நிற்கும் நீர்

பருகுதற்கும் முழுகுதற்கும் பெரிதாம் வாய்ப்புடையன வாகும். இந்நீரிலைகள் நல்ல நிலத்தின்கண் நிற்பலால் தூயவ வாய் இருப்பினும், இவற்றைப் பயன்படுத்தும் மக்களும் மற்ற மயிர்களும் இவற்றைக் கெடுத்துவிடல் கூடும். ஒரே நீரிலை யைக் குடித்தற்குங் குளித்தற்கும் இடமாக வைத்துக்கொண் டால் அதன் நீர் நஞ்சாய் மாறும். பருகுதற்குப் பயன்படுத் தும் நீரிலையைக் குளித்தற்குச் சிறிதங் கையாளுதல் கூடாது. நல்ல உடம்புள்ளவர்கட்கும் வியர்வைப் புழைகளின் வழியாக நச்சுப்பொருள்கள் வெளிவந்து தோலின்மேல் தங்கி யிருத்தலால், குளிக்கும் நீரில் அவை கலந்திருந்து அந்த நீரைப் பருகுவார் உடம்பினுட் சென்று செந்நிறிகலந்து பல வகை நோய்களை வருவிக்கும். ஆகவே, பருகுதற்கு வழங்கும் நீரிலையை அங்கவகைக் கல்லாமல் வேறு எந்த வகைக்கும் பயன்படுத்தலாகாது. இதுவேயுமன்றிக், குளித்தற்குப் பயன் படுத்தும் நீரிலைகளையும் வரைவறையின்றி வழங்குதல் குற்ற மடைத்தாம். ஒரு நீரிலையின் அகலத்திற்கும் ஆழத்திற் கும் அதிகலுள்ள மீன்களின் செறிவுக்குந் தக்கபடி சிலர் பலர் அதில் இறங்கிக் குளித்தலும் முழுகுதலும் வேண்டும். ஓடிச் சிறிய நீரிலையிற் பலர் இறங்கிக் குடைதலாகாது; அகன்ற ஆழமாகிய ஒரு பேர்வரியின்கட் பலர் இறங்கி மோதிகல் குற் றமன்று. எனவே, அடிநிலத்தின் அகலத்திற்குப் அகன் றன்மைக்கும் ஏற்பவும், அதன்மேல் நிற்கும் நீரின் மிகுதிக்கு ஏற்பவும் நீரிலைகளிற் சிலர் பலர் இறங்கி மோதிக் வகையைப் பகுத்தறிந்து செய்தல்வேண்டும்.

## பன்னிரண்டாம் அத்தியாயம்

### உழவு

இனி, இந்நிலத்தினால் பக்கள் அனைத்தற்குரிய பெரும் பயன்களை உண்டாக்க வைக்கும் ஒப்புயர்வற்ற தொழில் உழவு தொழிலையாகும். உலகத்தில் மற்ற அலுவல்களைப் பார்ப்பவர்களெல்லாம் உழவு தொழிலைச் செய்யுங் குடியானவன் கையையே எதிர்பார்ப்பவர்களா யிருக்கிறார்கள். எத்தொழிலைச் செய்தாலும் எவ்வளவு உயர்ந்தநிலையி லிருந்தாலும் எப்படிப் பட்டவர்களுக்கும் பசி யென்பதொன்று இருக்கின்றதன்றோ? பசியெடுத்த வேளையில் உணவு கொள்ளாவிட்டால் உடலும் பதைக்கின்றது, அறிவு கலங்குகின்றது, ஐம்பொறிகளுந் நிலை தடுமாறுகின்றன; உடனே, உணவுகொண்டால் உடம்பு செழிக்கின்றது, அறிவு தெளிகின்றது, ஐம்பொறிகளுந் தந்தம் நிலை பிறழாபல் இயங்குகின்றன. ஆகவே, மக்களுயிர் வாழ்ச்சைக்கு இன்றியமையாத வேண்டப்படுகின்ற உணவுப் பொருள்களை, மற்ற முயற்சிகளிற் புகுந்திருப்பவர்கள் தாமா கவே விளைத்துக்கொள்ளல் இயலாமையாலும், குடியானவன் விளைத்துத் தந்தால்மட்டும் அவற்றைப் பெற்று உயிர் வாழ் பவர்களாய் இருத்தலாலும் மற்ற அலுவல்களைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லாரும் உழவு தொழிலாளர் உதவியையே என்றும் எதிர் பார்த்திருக்கின்றார்கள். மற்ற முயற்சிகளையெல்லாம் கைவிட்டிருந்தாலும் பயிர்த்தொழில் ஒன்றை மட்டுங் கைக் கொண்டேவந்தால் நன்கு உயிர் வாழலாம்; மற்ற முயற்சிகளையெல்லாம் சைக்கொண்டும் பயிர்த்தொழில் ஒன்றைமட்டுங் கை விட்டால் உயிர்வாழ்தல் முடியாது. திரள்திரளாகப் பொன்னையும் மணியையும் குவித்துவைத்திருக்கும் பெருஞ் செல்வர்களும் பசியெடுத்த காலங்களில் அறுசுவை புண்டியைத் தேடி வார்களே யல்லாமல், தபது செல்வப்பொருளை நாடமாட்டார்கள். பொன்னையும் மணிகளையும் விழுங்கிப் பசியாற்ற முடியுமோ? வயிறு நிறைந்த உணவுந் தெளிந்தும் பருகினாலன்றி

அப்பசி தீராதே! ஆதலாற் பசியைத் தீர்த்து உடம்பை வளர்த்து அதனால் அறிவையும் இன்பத்தையும் மேன்மேற் பெருகச்செய்யும் பலவகை உணவுப் பண்டங்களையும் விளைத்துத் தரும் உழவுதொழிலினுஞ் சிறந்தது வேறொன்றும் இல்லை என்பது சிறிது ஆராய்ந்து பார்ப்பவர்க்கும் நன்கு விளங்கப் பாலதேயாம்.

இனி, உழவுதொழில் இல்லைபாயின் நாகிற்கும் உடம்பிற்கும் இசைவான பல்கவைய் பண்டங்களையும் பெறுதல் வலாது. அங்ஙனமன்று, மலைகளினுங் காடுகளினும் பழக்கரு மரங்களுங் கிழங்குகரு செடிகொடிகளுந் தாமாகவே ஏராளமாக விளையக் காண்கின்றோமே பெளின்; மக்கள் கூட்டஞ் சிறிதாய் இருந்த மிகப் பழைய காலத்திற், காடுகளினும் மலைகளினும் உழவுதொழிலின்றிக் கிடைத்த பழங் கிழங்கு வித்துக்களை முதலியன உணவுக்கு ஒருவாறு போதியவாய் இருந்தன வென்று கொள்ளினும், மக்கட் கூட்டம் பலகொடிகளாய்ப் பல்குவரும் சிங்காலங்களில் தாமாகவே அவ்விடங்களிற் கிடைக்கும் அவை ஒரு சிறிதும் போதாவாகும். பண்ணைக்காலங்களிலுங்கூடத் தாமாகக் கிடைக்கும் அவை பற்றாது சிங்காலங்களில், மீன்களைப் பிடித்தும் பறவையினங்களை விரித்தியும் விலங்கினங்களை வேட்டையாடிக்கொள்ளும் அவற்றின் உண்ணப் பழையகாலிலிருந்த மக்கள் தின்று தமது கொடுப்பசியை ஒருவாறு ஆற்றிவந்தார்கள். அங்ஙனம் முயன்றும், சிலநாட்களிற் பழங் கிழங்கு முதலியனவும் அகப்படாதுபோக, விலங்கினங்களுங் கிடையாதொழியப் பண்டைமக்கள் இடைபிடை போய் பட்டினியும் பசியுமாய் இருந்த அந்நாட்களும் பல. அங்ஙனம் இடைக்கிடையே வருந்தவேண்டி வந்தநாட்களில் அவருள் அறிவாற் சிறந்த சிலர் தாம் வேண்டுமளவுக்கு உணவுப் பொருள் பெறுவான் வேண்டி ஆராய்ந்து, நிலத்தைக் கொலாற் வெறித், தங்கையிற் கிடைத்த வித்துக்களை விதைக்க அவை முனைத்து ஒன்று பலவாய்ப் பலநூறுபிரங் காய்கனி விதைகளைத்தர, அம்முறையிலிருந்து நிலத்தை உழுது தமக்குத் தம்மினத்தார்க்கும் வேண்டுமளவு பயிர் விளைக்கக் கற்றுக் கொண்டார்கள்.



இனி, நிஷத்தைப் பண்படுத்தி விளைத்தபயிரைப் பாதுகாக்கும் மக்களின் முயற்சி இல்லையானால், உணவுப்பொருள் களைத்தரும் மரஞ் செடி கொடிகளும் பயிர்களுந் தாமாக்கவே வளர்ந்து நிலைப்படமாட்டா. இதனாலன்றோ நாகரிகமும் மக்கட் டொகுதியும் மிகுந்த இச்சாஸத்திலுங்கூட எத்தனையோ ஆயிரங் காத இடங்கள் வெட்டவெளியாய்ப் பயிர் பச்சைகளின்றி வெறுமையாயிருக்கின்றன. அங்ஙனமாயின் அகல நிதனத்தில் மிகப்பெரியபெரிய மரச்காடுகள் மக்கள் முயற்சியின்றி பாங்ஙனம் உண்டாயின வென்றால்; மரமடர்ந்த காடுகள் பெரும்பாலும் மலைகளிலும் மலைசூழ்ந்த இடங்களிலும் பெரும் பள்ளத் தாக்குகளிலுமே உண்டாகின்றன; அடுத்து எந்த ஏதுவினாலென்று ஆராய்ந்து பார்த்த அறிஞர்கள், மலைசூழ்ந்த இடங்கள் கொடுங்காற்றுக்குங் கடும்பணிக்குங் சுடுவெயிலுக்குந் தப்பிக் கதகதப்பாய்ப் பயிர் வளர்ச்சிக்கும் இசைந்தனவாய் இருந்தலின் அவை அவ்விடங்களிற் கொழுமையாக வளர்கின்றனவென்று முடிவு கூறுகின்றார்கள். பெரும் பள்ளத்தாக்கால இடங்களும் அங்ஙனமே பெருங்காற்று முதலியவற்றைக் கடுத்து உள்ளே சிறிது அழன்றிருத்தலின் அவையுங் காடுகள் உண்டாவதற்கு ஏற்றனவாய் இருக்கின்றன. மற்று மலைபுத்திராத வெட்டவெளியான நிலங்களோ காற்று வெயில் முதலிபன கடுமையாய்ப் படுதற்கு இடபாயிருத்தலால், அங்கே மசுகளுடைய முயற்சியின்றிப் பயிர்கள் தாமாக்கவே விளைய மாட்டா. மக்களோ மண்வெட்டி கலப்பை கடப்பாறை முதலான கருவிகொண்டு மண்ணை ஆழமாகக்கிளறி அதனைக் கீழ் மீமலாகப் புரட்டிக் காயவைத்து உரம் ஏற்றிச், சூழ மதில் எடுத்தேனும், வேலிகட்டியேனும், வரைப்பு உயர்த்தியேனும் பணி காற்று விலங்கினங்களை இயன்றவசையிற் றடைசெய்து கண்ணுங் கருத்துமாய்ப் பாதுகாத்து வருதலின் உணவுப் பயிர்கள் செவ்வையாக வளர்ந்து ஏராளமான பயனைத் தருகின்றன. எனவே, உணவுப்பொருள்களை நிரப்பப் பெற்று எல்லாரும் இனிது வாழ்தற்கு உழவுதொழிலும் அதனைச் செவ்வையாகச் செய்வோர் தொகையும் மிகுதியாக வேண்டப்படு மென்பது தானே பெறப்படும்.

இந்நிலவுலகத்தில் உழவுதொழில் செவ்வைப்பாக நடைபெறாதற்கு நிரம்பவும் ஏற்றதான இடம் தமிழ்மணம் கமழும் இத்தென்னாட்டினுஞ் சிறந்தது பிறிதில்லை; யாங்கனமெனின், நூடுங் குளிர்ச்சியும் ஒன்றினொன்று மிகாமல் ஒத்தநிலையில் இருக்கப்பெறுவதும், யாறு ஏரி குளங் கூவல் முதலியவற்றால் நீர்வளம் மிக்கதும், கீழ்க்கணவாய் மேற்கணவாய் மலைத்தொடர் களைச் சுற்றிலும் அடைப்பாகப் பெற்றுள்ளதும், பசுவியல் என்னும் இருபொழுதுகளுஞ் சிறிது ஏறக்குறைய ஒத்துநிற்கப்பெறுவதும் இத்தென்னாடு ஒன்றேயல்லாமல் பிறிதில்லையென்பது நிலநூல்வல்லார்க்கு நன்குளிளங்குமாதலின் என்க. இனி, இத்தென்னாட்டிற்கு அடுத்தபடியிற், சிந்து கங்கை நருமதை கோதாவரி கண்ணை முதலான பேரியாறுகளைச் சார்ந்த நாடுகளும் உழவு தொழிலுக்குப் பெரிதும் இசைந்தனவாக வைக்கப்படுதற்கு உரிமையுடையனவாம். இத்துணை நீர்வளநிலவளங்களைமுடைய நாடுகளைத் தன்அகத்து அடக்கிய இவ்விந்திய நாட்டிலுள்ள மக்கள் உழவுதொழிலைமட்டுஞ் செவ்வைப்பாகச் செய்து வருவார்களாயின், இவர்களைப்போற் செல்வத்தானும் இன்பவாழ்வானும் மிக்கவர்களை இந்நிலவுலகத்தில் வேறெங்குங் காண்டல் அரிதாகும். ஆனால், இந்தியமக்களின் பெரும்பாலார் உழவு தொழிலை மெல்லமெல்லக் கைந்நெகிழிட்டு வருவதொடு, கற்ற வர்களா ஈடுபுப்பவர் பலவகை அலுவல்கள் பார்ப்பதிலுங் கல்லாதவர் பல்கிறக் கைத்தொழிற்சாலைகளிற் கூலிவேலைகள் பார்ப்பதிலுங் கருத்துடையவர்களாய்ப், பொதுநலங் கருதாது, அவ்வப்போது வருந் தந்நலங் கருதுபவர்களாய் உயர்ந்த நோக்கமின்றிக் காலங்கழிக்கத் துவங்கியிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனமாக உழவுதொழில் கைவிடப்பட்டுச் சுருங்கிவருதலால், உணவுப் பண்டங்களும் அருகிவிட, அவற்றையடுத்து உயிர் வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய எல்லாப்பொருள்களும் அஃகி விடே ஏற, எல்லாரும் மிடியுங் கவலையுந் துன்பமும் உடையவர்களாய்ப் பல்வகைநோய்களுக்கு இரைபாகி ஆண்டு முதிர்ாமுன் னரே இறந்தொழிகின்றார்கள்! ஐயகோ! இவ்வளவு பெருந் துன்பங்களுக்கு ஆளாகியும் இன்னும் நம்மனோர் நல்லறிவு வரப்பெற்றார்க ளில்லையே! இத்துணை இடர்களும் எங்கிருந்து

வரலாயினவென்று கருதப்பார்ப்பவர் எவரேனும் உளரா?

“உழவினார் சைம்மடங்கி விஸ்லை விழைவதூஉம்

விட்டே மென்பார்க்கு நிலை” என்னுந் தெய்வத் திருவள்ளுவர் மெய்யுரையைச் சிறிதேனும் எண்ணிப்பார்ப்பவர் என்கேனும் உளரா? என்கே திரும்பிப்பார்த்தாலுங், கைத்தொழிலைப் பெருகச் செய்பவெண்டும் என்று உரைப்பார் தொகையும், அயல் நாட்டினின்று செய்துகொணர்ந்த பண்டங்களைச் சிறிதும் வாங்கலாகாதென்று கிளர்ச்சியொடு கூறுவார் கூட்டமும், உயர்ந்த அலுவல்களில் அமர்ந்து பெரும்பொருள் தொகுக்க முயல்வார் தொகுதியும், பெரும்பொருள் பெற்றும் அதனை உழவிற்குங் கல்விக்கும் பயன்படுத்தாமற் கூத்துக்குங் குடிக்கும் போலிப்பட்டப்பேற்றிற்கும் ஊன் பெருமைக்கும் வேசிக்கும் அழிப்பார் குழாமும், நிலைபெற்ற ஆட்சியுடைய அரசினரோடு இகலித் தாந்தாம் அறிந்தவாறு பலமுறைகளைப் போலிமனவொழுச்சி மிக மன்றங்களிற் பேசிக் கல்விகற்கும் இளைஞ ருள்ளத்தைத் திரிப்பார்குழுவும், உலகவழக்கிற்குப் பயன்படாத வடமொழி முதலான சொற்பபிற்சியை உயர்த்துப்பேசி உலகவாழ்க்கைக்குப் பெரிதும் பயன்பட்டுவருஞ் செந்தமிழ்ப் பயிற்சியை இழித்துரைத்து உண்மையில் இல்லாத சுவலேற்றுமையை உண்டுபோல் மாயங்காட்டி ஒருவகுப்பினரே உயர்ந்தோரென்று வாய்ப்பறைபறையும் வல்லாளர் திரளும் மலிந்துவருகின்றனவே! இவ்விந்தியநாட்டைத்தனிர உலகத்திலுள்ள மற்றநாட்டவர்களெல்லாங் கல்வியிலும் ஒற்றுமையிலும் பொதுநலமுற்சியிலும் நாளுக்குநாள் மேம்பட்டு உழவையுங் சைத் தொழிலையுங் கொண்டிவற்றலையும் பெருகச் செய்து இன்புற்று வாழ்வதை நேரேகண்டும், நம்மிந்தியர்கள் இன்னும் நல்லுணர்ச்சி வரப்பெறாமலுங் கல்விகல்லாமலும் உழவுதொழிலைப் பெருக்காமலும் ஒருவரோடொருவர் அன்போடளவாளாவி ஒற்றுமையாய் இராமலும் ஒவ்வொருவருந் கம்பைத்தாமே உயர்ந்தவராகக் கருதி இறுமாந்து ஒழுக்கித் தம்மையுங் கெடுத்துப் பிறரையுங் கெடுத்து நாளுக்குநாட் குறைவடைந்துபோதல் நினைக்குந்தோறும் நெஞ்சை நீராய் உருக்குகின்றதே! ஓ இந்தியமக்களே! நீங்களும் உங்கள் கால்வழியும்



மற்றை நாட்டவரைப் போலவே எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்று இன்பத்தொடு நீண்டகாலம் உயிர்வாழல் வேண்டின். பான் கூறுவதைச் சிறிது செவிசாய்த்துக்கேட்டு அதன்படி நடக்க முந்துமின்! உழவுதொழிலைத் தாழ்வாக நினைந்து அதனைக் கைநெகிழ விடாதீர்! உழவுதொழிலை முன்வைத்து அதனை நாளுக்குநாட் சிறக்க நடாத்தி அதன்பின் மற்றைத் தொழில்களைப் பார்க்கமுயலுங்கள்! எல்லாச் செல்வங்களினும் நிலையானதும் அழிபாததும் கல்விச்செல்வம் ஒன்றே என்பதைக் கடைப்பிடித்து முதலில் அதனை நம் தாய்மொழியாகிய தமிழ்மொழிவாயிலாகவும், அதன்பின்னர் ஆங்கிலம் வடமொழி முதலான மற்றை மொழிகளின் வாயிலாகவும் இக் காலஇயல்புக்கு ஏற்றபடி பலவகையிலும் பயன்படுமாறு திருத்தபாகக் கூறக் முந்துமின்கள்! அறிவும் ஒழுக்கமும் பொதுநலமுயற்சியும் உடையாரே உயர்ந்தோராவரென்பதைக் கடைப்பிடியாக நங்கள் உள்ளத்திற் பதியவைத்துப், பிறப்பளவில் உயர்வு தாழ்வு பாராட்டும் பேதைமைச்செயலை அறவே ஒழித்திடமின்கள்! எல்லாரோடும் அன்பால் அளவளாவி ஒருவர்க்கொருவர் உதனியாய் ஒன்றுபையுற்று வாழ உளங்களிற் தெழுமின்கள்! கல்விபுறியாலேனும் ஒழுக்கந்தாலேனும் பொதுநலமுயற்சியாலேனும் வேறுபல நலங்களாலேனும் உயர்ந்தோரை அளவளவுக்குள்ள உயர்வுபற்றி நன்கு பாராட்ட வேண்டுமெயன்றி, 'இவரிடத்து எல்லா நலங்களும் அமையவில்லையே!' என்று கூறி ஒருவரிடத்து இல்லாத நலங்களுக்காக அவரை இகழ்ந்து கூறுங் கொடிய தீயவழக்கத்தை வேரொடு களைந்தெறிமின்கள்! இவைகளைக் கருத்திப்பதித்து ஒழுகாதவரையில் இந்திய மக்களாகிய நீவிர் ஏனைநாட்டவரைப்போல முதன்மைபெற்று விளங்கல் எஞ்ஞான்றும்இல்லை; இந் நலங்களால் உயர்ந்து முதன்மைபெற்றுத் திகழும் ஏனை நாட்டவர்க்கு நீவிர் அடிமைகளாய்க் கிடந்து வருந்தியொழிகல் வாய்ப்புடைத்தேயாம். அது நிற்க.

மற்றை நாட்டவரெல்லாங் கைத்தொழின் முயற்சியால் மேன்மேலுயர்ந்து விளங்கல் கண்கூடாய் அறியக்கிடப்பவும், இந்தியநாட்டவரும் அம்முயற்சியிற் றலைமைபெறுதலை வற்



புறத்தாமல் உழவுதொழின் முயற்சியையே அவர்க்கு மிக்கெடுத்துக்கூறிய தென்னையெனின்; இந்தியநாட்லாத மற்றைய வெல்லாஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் ஒத்துநின்றமற் பெரும்பாலுங் குளிர்மிகுந்தும் ஒருசில இடங்கள் சூடு மிகுந்தும் இங்ஙனமே உழவுதொழிலுக்கு எலாத வேறுபல தன்மைகள் வாய்ந்தும் இருத்தலால், அந் நாட்டவரெல்லாங் கைத்தொழிலை முதற்றரமாகவும் உழவுதொழிலை இரண்டாந்தரமாகவும் வைத்துநடப்பித்தல் பொருத்தமேயாம். மற்று நம் இந்தியநாடோ அவை போலன்றிச் சூடுங்குளிரும் ஒருகிலைப்பட்டு உழவுக்கேற்றவேறு பலதன்மைகளும் வாய்ப்ப்பெற்றிருத்தலால், இந்நாட்டவர் உழவுதொழிலையே முதன்மையாகவைத்துச் செய்யக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றார்கள். இவ்விந்தியநாட்டுள்ளும் உழவுதொழிலுக்குஎலாத இடங்கள் சிறுபான்மைய ஆங்காங்கு இருத்தலால், அவ்விடங்களிலும் அவற்றைச் சூழ்ந்துள்ள ஊர்களிலும் உள்ளவர்களே கைத்தொழின் முயற்சியை முதலாக வைத்துச் செய்தற்கு உரியராவர். இவ்வாறு கைத்தொழிலை அதற்கேற்ற சில இடங்களில் வைத்து இரண்டாந்தரமாகவும், உழவுதொழிலை அதற்கேற்ற எல்லா இடங்களிலும் வைத்து முதற்றரமாகவும் நடத்தி வருவார்களாயின் நம் மிந்தியர்கள் அளவுபடாத செல்வ வளம் மலிப்பெற்று இனிது வாழ்வார்கள். உழவுதொழிலாற் பெருகும் உணவுப் பொருள்களையும் பிறவற்றையும் வாக்கிக் கொண்டு போகும்பொருட்டு மற்றை நாட்டவர்களுெல்லாம் இங்கே வந்து திரண்டு பொன்னும் மணியும் வேறு அருப்பண்டங்களுந்தருவராகலின் அதனால் இந்தியர் பெருஞ் செல்வராவார்கள்; மற்றநாடுகளில் உள்ள செல்வமெல்லாம் இந்தியநாட்டின்கண் வந்துகுவிபும்.

அற்றன்று, உழவைக்கைவிடினுங் கைத்தொழிலை மிகுதிப்படுத்தினால் அதனால் வரும் பெரும் பொருளைக்கொண்டு உணவுப்பண்டங்களுெல்லாம் எளிதற் பெறலாமன்றோவெனின்; நம் இந்தியமக்கள் கைத்தொழிலைப் பெருக்கி அதனால் பல அரும் பண்டங்களைச் செய்வாராயினும் நெடுங்காலங் கைத்தொழிலிற் பழகி அதன்துணுக்கங்களைமுற்றும் அறிந்திருக்கும் அயல்நாட்டவர் செய்யும் அரும் பண்டங்களைப்போல் நம்மவருஞ் செய்து

அவற்றை எளிதில் கிடைக்கவந்தால் கூடாமைமயமானும், அன்றி அங்  
கானந்தசெய்து அயல்நாடுகளில் விற்கப்போயினும் முன்னமே  
அத்தகையபண்டங்கள் மலிந்திருக்கும் அவ் அயல்நாட்டில் உள்  
வார் அவற்றை விலைகொள்ளாராகலின் அது 'கொல்லத்தெருவில்  
வளசி விற்றலைப்' போற் பவன்படாது போமாகலானும், அந்நாடு  
அப்பண்டங்களை இத்தியாவிலுள்ளேயே விலைப்படுத்துவேமெ  
னின் உழவுதொழிற் கருக்கத்தால் உணவு செல்வமென்பெழுது  
முன்னமே பட்டினியும் பசியுமாப்க் கிடக்கும் நம் இந்தியமக்க  
ளின் பெரும்பாவார் உணவுப் பொருளைவிடுத்து வேறு அப்பண்  
டங்களை விலைகொள்ளாராகலானும், அன்றி அப்பண்டங்களை எங்  
யுமையினும் வறுத்திவற்று விற்றதனுப்பெற்ற பொருள்கொண்  
டி உணவுப் பொருள்களை வாங்கிக் கொள்வேமெனின் அப்போ  
தும் உணவுப்பொருள்கள் விலைக்குஞ்சில நாட்டவரைப் போற்  
திருக்க வேண்டுகலானும், அச் சிலநாட்டவரும் இத்தியாவின்  
கண்உள்ள முப்பத்துமூன்று கோடி மக்கட்கும் இத்திலத்தின்கண்  
உள்ள பெருந்தொகையினமான மற்றநாட்டவர்க்கும் உணவுப்  
பொருள் நல்கல் ஒரு சிறிதும் வலாமைமயமும் கைத்தொழிலி  
னும் உழவுதொழிலை இத்தியபர்க்கு மிகச்சிறந்ததாமென்று  
துணிக.

அப்போற், கைத்தொழில் பெருகாவிடின் இத்தியாவிலுள்ள  
செல்வமெல்லாம் அயல்நாட்டவர் செய்யும் அரும்பண்டங்களை  
வாங்கும் வழியே அந்நாடுகளுக்குச்சென்று அங்குள்ளவரைச்  
செல்வராக்க, இத்தியாவிலுள்ளவர் நாளுக்கு நாள் வறியராய்ப்  
போகின்றாரேயெனின்; அவ் அயல் நாடுகளில் உழவு தொழில்  
மிகுதியாய் நடத்தற்கு ஏற்றகாலமும் இடனும் இல்லாமையால்,  
அந்நாட்டவர்கள் எவ்வளவுதான் செல்வத்தைத்திரட்டிக் கொண்  
டாலும், அச் செல்வமெல்லாம் உணவுப்பொருள்கள் வாங்கும்  
பொருட்டுத்திருப்பவும் இவ்வித்தியநாட்டுக்கேவந்துசேரவேண்  
டும். ஆகலால், அயல் நாட்டவர் செய்துகொண்டுவந்து விலை  
யாக்கும் அரும்பண்டங்களை வாங்குதலால் நம்இந்திய நாடு ஒரு  
காலத்தும் வறுமையடையாது. உணவுப் பொருள்களை ஏராள  
மாய்ப்பெருக்கும் உழவுதொழில் ஒன்றுமட்டும் செல்வவாயாக  
நடக்குமாயின், எல்லாநாட்டவர்க்கெல்லாம் இவ்வித்திய நாட்

டை வந்து தாமே சூழ்ந்துகொள்ளும். இது தெரித்தற்பொருட்  
டன்றோ தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனார்

“சூழ்ந்நும் ஏர்ப்பின்ன துலகம் அதனால்

உழந்நும் உழவே தலை” என்றும்

“பலகுடை நீழலுந் தங்குடைக்கீழ்க் காண்பர்

அலகுடை நீழல்வர்” என்றும் அருளிச்செய்தார். ஆகையால், உழவுதொழிலைட்டும் நம்நாட்டவர் நாளுக்கு நாள் பெருகச்செய்து வருவராயின், அயல்நாட்டவர் பண்டங்களை வாங்குதலால் நமது செல்வம் போய்விடுமே என்று அஞ்சவேண்டும்தில்லை. உழவுதொழிலைக் கருத்தாய்ப் பாராமற் பிறர்க்கு ஊழியஞ் செய்துபிழைக்குங் கூலித்தொழிலையே சிறந்ததாக எண்ணிச்செய்துகொண்டு, தம்மனம்போனபடி அயல்நாட்டவர்பண்டங்களை வாங்கிக்கொண்டு வருவராயின் இவ்விந்தியநாட்டவர் தம் செல்வமெல்லாம் இழந்து வறியராதல் திண்ணம். ஆகவே, உழவுதொழில் ஒன்றே எதிக்களடுக்கக்குறைபாத பெருஞ்செல்வத்தைத்தரும் உலவாக்கழியாய் இருத்தலால், அதனைச்சிறக்கச் செய்பவர்கள் எதற்கும் எக் காலத்தும் அஞ்ச வேண்டும்தில்லை. உழவுதொழிலின் முதன்மையை ஆராய்ந்து பாராமல், கைத்தொழிலைப் பெருக்கவேண்டுமென்றும், அயல்நாட்டுப்பண்டங்களை வாங்கலாகாதென்றும் வெறுங் கூவுதலைச் செய்வோர் ஆரவாரம் ஒரு சிறிதும் பயன்படாது.

உழவைக்கைவிட்டுக் கைத்தொழிலையே எங்கும் பெருகச் செய்துவந்தால் உழுதொழில் செய்வோரெல்லாம் அதனை விடுதலாக் கைத்தொழிலாற் பெரும்பொருள் பெறலாம் என்னும் நசையால் தொழிற்சாலைகளுள் யிசுதியாய் வந்து சேர்வர்; அதனால் உணவுப் பண்டங்கள் விளைச்சல் குறைந்து விலையேறும்; வறுமையுந் துன்பமும் நாளுக்கு நாள் மிகுதிப்படும். தொழிற்சாலைகள்உள்ள இடங்களைச்சூழ இருக்கும் ஊர்களில் நன்செய்ப்பயிர் புன்செய்ப்பயிர் விளைவுகள் செவ்வனை நடத்தப்படாமல் குறைந்து போதலை நாம் கூறும் உண்மைக்குத் தக்க சான்றும். மேலும், நம் நாட்டில் உள்ள தொழிலாளிகள் கல்வியில்லாதவர்களாயிருத்தலால், அவர்கள் உழவுதொழிலின் மேன்மையை ஆழ்ந்துபாராதவர்களாய், அவ்வப்போதுஉடனே கையிற்கிடைக்

குங் கூனி மிதுகூயின்பே பெரிதும் பாராட்டுகின்றவர்களா யிருக்கின்றார்கள், உழவுதொழில் மிகுந்தவருத்தத் தருவதோடு, பயன்றருவதும் ஐயுறவுக்கிடமாய், அப்பயனும் நீண்டநாட் சென்றுவருவதாய்க் காணப்படுதலின், அதன் அருமைதெரியாத கம்மனோர் தமக்கு வேறுவழியில் வருவாய்க்கடைப்பதானால் அத னைச் சிறிதூர் திரும்பிப்பாரார்கள். உழவுதொழிலைக் கைந்நெ கிழவிடுதலால் வரும் பொல்லாங்கு துவக்கத்தில் தெரியாவிட்டா லும், நாட்டுெல்லச்செல்லக் கடைசியில் அது நீக்குதற்குக்கூடா தபடி வந்து மக்களையும் மற்ற உயிர்களையும் மடிவிக்கும். உயிர் கள் வேண்டிபளவு உணவுப்பொருள் பெறாது துடிக்குங்கால், அவர்கள் கைத்தொழில் வன்மையாற்செய்த பண்டங்களும் தீரன் திரளாய்க்குவித்த பொன்னும் மணியும் அவர்பறிங் கொடுத்துப் பைப்போக்குமோ! அரிசி கோதுமை காப் கனி கிழங்குகளுக்கு நிகராகக் கைத்தொழிலாற்செய்த அரும்பண்டங்களையும் பொன் னையும் மணியையும் வாரிவாரித்தின்று உணவின்மையால் வந்த பசித்துன்பத்தை மாற்றிக்கொள்ள முடியுமோ! என்னவாய் முடியாதே! ஆகையாற் கைத்தொழிலைப் பெருக்கி என்செய்! இதனால் கைத்தொழிலை அறவேகைவிடவேண்டுமென்பது நமது கருத்தன்று. நம்மவர் நாகரிகவளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத வேண்டிய பண்டங்களை நாமே செய்து முடித்தற்குக் கைத் தொழில்முயற்சி கட்டாயமாய் வேண்டப்படுவதே யாயினும், அதனை உழவுதொழிலுக்கு அடுத்தபடியில்வைத்து, அதனால் உழவுக்கு எவ்வகையான இடையூறும் உண்டாகாதவாறாய் நிறுத்தி நடப்பித்தல் வேண்டும் என்பதே நமது கருத்தாவ தாம். மேலும், கைத்தொழில் கொண்டுவிற்பன் முதலான மற்றை முயற்சிகளைச் செய்பவர்களுங்கூட உழவுதொழிலைப் பெரிதாய் எண்ணி அதனைத் தாழும் நடத்துதற்கான வழிக ளெல்லாம் திறப்பித்தல் வேண்டும்.



## பதின்மூன்றாம் அத்தியாயம்

### உணவு

இனி நினைத்தன்கட் செய்யப்படும் உழவுதொழிந்ற் பெறப்படும் பல்வகை உணவுப்பொருள்களைப் பற்றி இவ் வத்தியாயத்திற் சிறிதுபேசுவாம். உடம்பு நிலைபெறுவதற்கும் வளர்வதற்கும் உணவு கட்டாயமாய் வேண்டியிருக்கின்றது. மேலும், உடம்பிலுள்ள உயிர்களெல்லாம் தம்முடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும், அதனால் இன்பத்தை அடையும்பொருட்டும் பல திறப்பட்ட முயற்சிகள் உடையனவாய் இருக்கின்றன. இம் முயற்சிகள் செய்யச்செய்ய உடம்பின்கண்உள்ள வலிவுகுறைதலால், திரும்பவும் அதற்கு வலிவேற்றுதற்பொருட்டு இசைவான உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டியதாகின்றது. உள்ளே ஓடும் செந்நீரால் உடம்பின் உள்ளும்புறப்படும் உள்ளகருவிகள் உணவு ஊட்டப்பட்டு வளரும் இயல்பினை மேல் அத்தியாயங்களில் விளக்கிவந் திருக்கின்றோம். உடம்பின்கண் அமைந்த கூறுகளையெல்லாம் பகுத்துப் பார்க்குங்கால் அவை நரம்பும் நரம்பின்தசையும் மூளையும் சிறுநரம்புகளும் கொழுப்பும் கொழுப்பின்றொடரும் எலும்பும் செந்நீரும் என்னும் எண்வகையில் அடங்கும். இக்கூறுகள் அத்தனையும் மேலுக்குமேல்வலிவேறி வளர்தற்கு வேண்டப்படும் உணவுகளும் ஐந்துபகுதியிலே அடங்கும். அவை: முதலுணு\* கொழுமையுணு† இனிப்புணு‡ உப்புணு§ நீருணு|| என்பனவாகும். இவற்றுள் ‘முதலுணு’ வென்பது நரம்பும் நரம்பின்தசையும் மூளையும் சிறுநரம்புகளும் என்னும் இவற்றை வலிவேற்றி வளர்ப்பதாகும்; ‘கொழுப்புணு’ வென்பது கொழுப்பும் கொழுப்பின்றொடரு மென்னும் இவற்றை வளர்ப்பதல்லாமலும் உடம்பிற் சூடுபிறப்பிக்குங் கருவியுமாகும்; ‘இனிப்புணு’ வென்பதும் கொழுப்பினைவளர்ப்பதுடன் சூட்டையுந் தோற்றுவிப்பதாகும்; ‘உப்புணு’ வென்பது செந்நீரையும் எலும்பினையும் வளர்ப்பதோடு உடம்புக்கு இன்றியமையாதது

\* Protein. † Fats. ‡ Carbo-hydrates.

§ Salts. || Water.

வேண்டிய தண்ணீர் காந்தமன் சாம்பருப்பு உவர்க்காரம் இரும்பு பசுமஞ்சள்\* முதலியவற்றையுந் தருவதாம்; 'நீருணு' வென்பது இரத்தத்திற்கு முதன்மையாக வேண்டப்பட்டு எல்லா உணவுப் பண்டங்களிலும் மிகுதியாக யிருப்பதாகும்.

இனி, நரம்பு நரம்பின்றசை முளை சிறுநரம்பு என்னும் இவற்றைவளர்த்து வலிவேற்றும்த் முதலுணு என்னும் வகையில் அடங்கும் உணவுப்பண்டங்கள் யாவையோவென்றால், அவை: துரியும், பால்நீரும், கோதுமை பருப்பு உழுந்து கடலை முதலிய வற்றிலுள்ள பசையுமாகும்.

கொழுப்புணு வென்னும் வகையில் அடங்குவன: பாலிலின்றி எரிக்கும் வெண்ணெயும் நெய்யும், ஒலிவ நெய்யும் கோதுமை என் முதலியவற்றின் நெய்யும் ஆகும்.

இனிப்புணு வென்னும் பகுப்பில் அடங்குவன: சர்க்கரை, பசைமா, மரநார் முதலியனவாகும்.

உப்புணுவென்பன: எரிகந்தகச் சுண்ணாம்பு†, வடக்கத்திலுள்ள உப்பும் ஆகும்.

நீருணுவென்பன: தண்ணீரும், நீரானமாயிருக்கும் பல்வகைக் குடிநீர்களுமாகும்.

இனி இங் லீனகை உணவின் பகுதியும் ஒருங்கு கலக்கப் பெற்ற உணவுப்பொருள்கள் யாவையோவெனின், அவை வருமாறு: பால் பாற்கட்டி. பாலைநீ வெண்ணெய் நெய், கோதுமை அப்பம் கோதுமைமா கம்புமா சோளமா வாற்கோதுமைமா அரிசி, எள்கொள் தினை கேழ்வரகு அவரை நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு வாலுமைப்பருப்பு துவரம்பருப்பு உழுத்தம்பருப்பு, காளான் அறைக்கரை பொன்னாங்காணிக்கரை தூதுளங்கரை சிறுகரை வசலைக்கரை பூக்கோசு முட்டைக்கோசுக்கரை, பச்சைப்பட்டாணி நிலக்கடலை மொச்சை, சீமைமுள்ளங்கி முள்ளங்கி வள்ளிக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு கொட்டிக்கிழங்கு, அத்திப்பழம் கொடிமுத்திரிப்பழம் பேரிச்சம்பழம் வெள்ளரிப்பழம் கொம்மட்டிப்பழம் பிச்சப்பழம் சீமையிலந்தைப்பழம் எலுமிச்சம்பழம் நாரத்தம்பழம் செவ்வாழைப்பழம் மாம்பழம் பலாப்பழம், தேங்காய் பனை துங்கு, முருங்கைக்காய் வெண்டைக்காய்

\* Chlorides. † Phosphate of lime.

கத்தரிக்காய் பாகற்காய் வாழைக்காய் மாங்காய் பலாக்காய், சர்க்கரை கற்கண்டு பனைவட்டு நரும்பு முதலியன.

மேலெடுத்துக்காட்டிய உணவுப்பண்டங்களில் உடம்பின் கூறுகள் அத்தனையும் வளர்ப்பதற்கும் வலிவேற்றுதற்கும் வேண்டிய என்னப்பகுதிகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. இவற்றைக் காலமும் இடமும் தமது உடம்பின் கூறுபாடும் அறிந்து, நன்றாய்ச் சுவைத்து உட்கொண்டு, செரிக்கும் அளவாய் உண்டு, உடம்பிற்கு வேண்டும் முயற்சியும் தந்துவருபவர்கள் நோயற்ற அழகிய வலிய உடம்பு உடையவர்களாய் நெடுங்காலம் உயிர் வாழ்வார்கள் என்பது நிண்ணம்.

முதலில் இவற்றைக் காலமும் இடமும் அறிந்து உண்ணல் வேண்டும் என்றும். காலம் வேளிர்காலம் மழைகாலம் குளிர்காலம் பனிக்காலம் என நான்குவகையாய்ப் பகுக்கப்பட்டுத் தோன்றுகின்றது. வேளிர்காலத்திற் குளிர்ந்தபொருள்களையும், மழைகாலம் முதலிய ஏனைமுன்றுகாலங்களிலும் சூடான பொருள்களையும் உணவாக அருந்திவருதல் நலமுடைத்தது. வேளிர்காலத்தில் அரிசியுணவும், குளிர்காலத்திற் கோதுமை யுணவும் உட்கொண்டால், அவ்வக்காலத்தில் உடம்பில் ஏறியுங் குறைந்துங்காணும் வெப்பதப்பங்களை அவை ஒத்துநிற்கச் செய்யும். இங்ஙனமே ஒருநாளிற் பகலவன் வெப்பம் மிகுந்த நடுப்பகலில் நெய்ப்பான பண்டங்களையும், அவன் மறைந்து போன இராப்பொழுதில் வறண்டு வற்றிய பொருள்களையும் ஆராய்ந்து உண்ணல் வேண்டும். கொழுமையான பண்டங்களைப், பகலவன் ஒளியும் உடம்பின் முயற்சியும் இல்லாத இரவு காலத்தில் அயின்றால் அவை செரித்து இரத்தத்திற்கு வலவாயை யால் நோயை வருவிக்கும்; நடுப்பகற்போதிற் கொழுமையில் லாத உணுப்பொருள்களை உண்டால் அவை விரைவிற்கே செரித்த லோடு, உடம்பிற்கு வேண்டிய வலிமையைத் தராமையால் தளர்ச் சியையும் உண்டாக்கும். மேலும், உடம்பின் உழைப்பு மிகுதியா யில்லாதவர்கள் விடியற்காலையில் ஏதோர் உணவும் எடுக்கலாகாது. ஏனென்றால், அவர்கள் இரவில் உண்டது தூக்கத்திற்கே வலையா கச்செரியாமலிருந்து, காலை யில் விழித்தெழுந்த சிலநாழிகை நே ரத்திற்குப்பின்னுன் செரிமானத்திற்கு வரும். காலை யில் இரண்டு

முன்றுநாழிகை ஆனபிறகு முன்னுள் உண்டது நன்றாய்ச்செரித் துப்போமாதலால், அதன்பின் மெல்லியஉணவெடுத்தலன்று. முன்னுள் உண்டது அறுதிருக்கையிற், காலையிலெழுந்தவுடனே உணவை அடைத்தல் பெரிதுந் தீங்குபடப்படுதொன்றும். ஆயி றும், உடம்பில் வலிவும்சுருசுருப்பும் உள்ள இளம்பிள்ளைகளும் பிஞ்சுந்த உழைப்புள்ளவர்களும் காலையிலெழுந்தவுடனே உணவு கொள்ளுதல் தீதாகாது. என்றாலும் அவர்களுங்கூடச் சிறிது லேம்பொறுத்துச்சாப்பிடுதல் நன்றென்றே அறிதல்வேண்டும். எத்திறத்தவர்களும் நண்பகற் போதில் மட்டுங் கொழுமைபான உணவை வயிற்றா வுண்ணல்வேண்டும்; மற்றை இரண்டுபொழு தும் எளிதான மெல்லியஉணவை மிசைதல் நியைநான் உடம் பை நலம்பெற வைத்தற்கு வழியாகும்.

இனி, ஒவ்வொருவருந் தாந்தாம் இருக்கும் ஊரின் நிலத்தி னியல்பையும் தமதுஉடம்பின் கூறுபாட்டையும் ஆராய்ந்தறிந்து அவற்றிற்குப் பொருத்தமானபடி உணவுகொள்ளப்பழகுதல் முகன்மைமாகும். சுக்கான்கல்லாவது கற்பாறைகளாவது கந் தகமாவது நிறைந்தநிலங்கள் சூடானவையாதலால் அவற்றி லிருப்பவர்கள் குளிர்ச்சி வாய்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். ஓதமுங் காற்றுந் தோய்ந்தஇடங்கள் ஈரமானவை களாதலால் அவற்றிலிருப்பவர் சூடானபொருள்களை அருந்தல் வேண்டும். இங்கனமே யானேயும் ஊர்களிலிருப்பவர்கள் அவ் யாற்றுநீரின் றன்மைகளை அறிந்து அவற்றிற்கு இணங்க உணவு கொள்ளல்வேண்டும். காவிரிபாற்றுநீர் பொன்கலந்திருத்த லால் அஃது ஓடும் சோழநாட்டில் உறைபவர்கள் குடுங்குளிர்ச் சியும் ஒத்ததிலையிலுள்ள பண்டங்களை உணவாகக் கொள்ளல் வேண்டும்; தாமிரவருணிபாயும் பாண்டிநாட்டில் உறைபவர்கள் அந்நீர் செம்புகலந்திருத்தலை அறிந்து குளிர்ச்சி பொருந்திய உணவை உட்கொள்ளல்வேண்டும்; பனிமிஞ்சுந்த இமயமலையி லிருந்துதோன்றி வடநாட்டில்ஓடும் கங்கையாறுபாயும் இடங் களில் இருப்பவர்கள் அந்நீர் குளிர்ச்சி மிக்கதா யிருத்தலின் அதற்குமாறான சூடுள்ள கோதுமையினை உணவாகக்கொள்கின் றனர். இப்படியே அவ்வவ்விடங்களின் இயல்பறிந்து அதற்கேற் றவாறு உணவை ஒழுங்குசெய்துகொள்ளல் வேண்டும்.



இனி, தூய்மையுடையின்றன்மை மற்றொருவர் உயிரின் மன்மையைப்போல் இராது. அதைப்போல பருத்த உயிர் அவர்களுக்கும் காற்றின்கூறு மிகுதிப்பட்டிருக்குமாதலால் அவர்கள் காற்றின்கூறுள்ள வாழைக்காய் என்னிக்கிழங்கு முதலியவற்றை மிகுதியாய் உண்ணலாகாது; ஒவ்வொரு கால் அவற்றை உண்ணவேண்டி நூல் நன்றாய் நீர்க்கவறவு மிகுதுப் பிறகு சிறிதாய் அவற்றைத் தின்னல்வேண்டும். மெலிந்து ஒல்லியாய் நுட்பவர்கள் குடனயாக்கை உடையவர்களாகையால் அவர்கள் பாகற்காய் கத்தரிக்காய்போன்ற குறிமி துத்த பண்டங்களை நிறையத்தின்னலாகாது; சிலகாற்றின்னல்வேண்டி நூல் அவற்றைவறப்போல் நீர்ப்பதாரகச்சுவைத்துத் தின்னல்வேண்டும். இன்னும் ஒவ்வொருவருடையின் ஒவ்வொரு வகையான கோபுரம். அதனைச்செவ்வையாய்த் தெரிந்து, அந்நோய் நீங்குதற்கான பண்டங்களை மிசைத்து வேண்டி மேயல்லாமல், அந்நோயை மேன்மேற்பெருகுவிக்கும் பொருள்களைத் தினியாக எடுத்தலாகாது. நோயாளிகளுக்கு நோயை மிகுதிப்படுத்தும் பண்டங்களிலேயே விருப்பம் உண்டாதல் இயல்பு; ஆயினும், தமது அறிவின் வலியையால் அவ்விருப்பத்தைவெறுக்கல்லி அந்நோய்க்குமூலான பொருள்களையே விரும்பி யுட்கொள்வல்வேண்டும்.

இனி உட்கொள்ளும் உணவு தீனிப்பையிற் செல்லுதற்கு முன், அது வாயின் அகத்தே நன்றாய் அரைத்துக் குழைக்கப் பட்டுப்பின் கீழ்இறங்குமாறு இறைவன் அமைத்திருக்கும் வாயினமைப்பை உற்றுநோர்க்குந்நால், கட்டிப்பொருள் எதனையும் வாயிற் பெய்தவுடன்விழுங்கும் அறிவினார்செயல் பெரிதும் திங்குதருவதென்று உணர்கின்றோம். வாயில்இட்டதனை நன்றாய் அரைத்தற்குப் பற்களும், அரைக்கப்பட்ட தனைக்குழைத்தற்கு உமிழ்நீரும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் துட்பத்தை உற்று நோக்கி, இறைவன்வகுத்த அந்நுட்பத்திற்கிசைய நடப்பவர்கள் நோயாற் பற்றப்படாது தின்னியுடம்பு உடையராய் நெடுநாள் இனிதுவாழ்வார்கள். தீனிப்பையிற்செல்லும் உணவு எளிதற்செரிக்குமாறு அதன்கட் சிலமுதன்மையான மாறுதல் களை உண்டுபண்ணுவது உமிழ்நீரேயாகும். வாயிற் பெய்ச

உனவு பற்களால் தகர்க்கப்பட்டிருந்த ஆகலாகியவுடனே உமிழ்நீர்  
அத்கீளை நிகல்கண்ட அகநீரைக்குழைமலரக்குவதோடு அதன்கண்  
உன்னகாடிநீர் யுன்வுண் வினுள்ள பணசாரவைச் சருக்கவை  
யாக்கி அதனும் குடுபிறப்பித்ததக் தீனிப்பையிற்றங்கியதும்  
அதனைச் செரிப்பிக்கின்றது. உண்வுணவை உடம்பிற்சேர்ப  
பித்துப் பெரும்பயன்றருத்தரிப தன்மைகள் இன்னும் பல  
இவ்வுமிழ்நீரின் கண் அமைத்திருக்கின்றன. ஆதலால், வாயிற்  
பெய்த எந்தும் ணவையுப் உமிழ்நீரின் கண்ணுக்கவப்பித்து அத  
னைத் தீனிப்பைக்குச் செலுத்துதலை பெருநலம் தருவதென  
றும். உண்ணும் உனவு சிறிதாயிருந்தாலும் அதனை இரீ முறை  
வழுவாது உண்பவர்கள் அதனும் பெருநன்மையை அனைவர்  
தின்னுக்கீனி பெரிதாயிருந்தாலும் அதனைச் செவ்வனை  
பென்று உமிழ்நீரிற் கூட்டி யுண்ணாமல் விழுங்குபவர்கள் அத  
ன்கண் ணவையண்பாது போதனோடு, தீனிப்பைக்கும் மிருத்த  
வருத்தக்கதைத் தருபவராகின்றார்கள்; அங்ஙனம் விழுங்கியத  
னைத் தீனிப்பை அமைக்குங்கால் அது புண்பட்டு வாயிற்றுனைச்  
செவ்வும் நோவையும விளைவிக்கின்றது; அதுவேயுமன்றி  
அத்கீனி கண் குசெரியாமையால் அதிப்பெரும்பகுதி மலக்  
குடலில் வீணை சழிக் கலையகன்றது. ஆகையால், வாயிற்  
பெய்த எந்தும் ணவையுப் கண்ணுச் சுவைத்து உண்ணுதற்கு  
கண்ணுப்பழக்கிக்கொள்ள அங்ஙனம் உண்பதனால் நேரம் ஆவ  
தாயிருந்தாலும், உனவு சிறிதாகவே எடுக்கக்கூடியதாயிருந்  
தாலும் அதனால் வீணையும் கண்ணமகள், அங்ஙனம் உண்ணவை  
பால்வருத்திபைகளை நோக்க, எத்தனை போமடங்கு விருப்பத்  
தக்கவைகளாயிருக்கின்றன!

இனி, ஹரிவாருவருத் தத்தம்மப் படித்து வேண்டுமளவு  
எண்ணிக்க வேண்டுமேயல்லாது, அளவுக்குமிஞ்சி எதனை  
பும் எவ்வளவுவைபுடையதனையும் அருந்தலாகாது. தீஞ்  
சுவையுடைய பண்டங்களை அரிவாங்கால் எத்திறத்தவரும் அள  
வுக்குமிஞ்சி அவற்றையுண்டலில் அவாவுடையராகின்றனர்.  
அத்தகைய சீபஅவாவை அடக்காமல் அதன்வழிப்பட்டு ம்  
நிக்குமேல் தின்பார்களாயின், தீனிப்பைமுழுதும் அடைபட்டு

\* Enzymes. † See Prof. Huxley's Physiology.



கூட முத்தலாநிகர் தும், அவனையொத்த பிறர்க்கும் உடம்பினு  
றுபுகல் வேண்டியவனவு அசையாமையால் வியர்வைநீரும  
மற்றவைக்கழிவுகளும் அகற்றியபாபம் உன்னை இரத்தத்திற்  
கவறியும் அனையபாபகஇதற்கும் கொண்ப மேம்பேல் மிகுத்  
துமாநான் அவர்கள் என்னவாய் நகுந்துண்டாலும் அவை தீர;  
அவர்கள் உன்னாய் உனவுப் பழுந்தும் நன்றூப்ச்செரித்துப்  
சென்றிற் கலவாமையால் அவையிரண்டும் பவன்றாமலே  
போம். அத்தகையோர் கலப்பெற்றவாழ்தற்கு அவர்கள்  
பலவகையான உடம்பு முயற்சிகளைச் செய்தலை ஒப்பற்றமுந்  
தூகும.

இனி, ஒருகாலில் எத்தனை முறை உணவெடுக்க வேண்டு  
மென்று வினவினால், சிலர் மூன்று வேளையென்றுச் சினர் இரண்  
டுவேளையென்றுச் கூறுகின்றார். ஆரினும், அவரவர் உடப்  
பின்றன்மைக்கு இசையவும், தாக்காட்செய்யும் தொழின் முயற்  
சிக்குத் தக்காடியாகவும் பசிவெறிக்குப் போதென்னாம் செரிச  
கும் அனவாக உணவுகொள்ளுகலை உணர்தும். ஓயாமுயற்  
சியார் உருகருப்பும் உடைய சிறுகுழக்கைகட்கு உணர் உணவு  
மிதுவினவிற செரிந்துப் போதலான், அவர்கட்கு அடிக்கடி பசி  
எழும்; பசி எழும் போதென்னம் அவர்கள் தமக்கைபந்த உண  
வை உற் கொள்ளும்படி இத்தருத்தலைநன்று; அங்ஙனமின்றி,  
அவர்கள் மூன்று வேளையான் அருந்தவேண்டிப் என்று வலைய  
யடைப்பதித்தலை வேண்டியவன் உணவெடுக்காமால் அவர்  
களுடைய வெலந்து போதும்; ஆதலான், அவர்கள் திறத்தி  
லையடைபதைச் செய்தல் உபதூ. அங்ஙனமே, ஓயா உடம்புழைப்பு  
உன்னவர்களுர் பசிவெறிக்கும் போதென்னம் உணவுகொண்  
டாற்றான் அவர்கள் மேன்மேல் உடைக்கக்கூகும். பின் இம்  
விருத்திநத்தாடையும் விதித்து, உதித்தாமான உடம்புழைப்பு  
முனை உடம்பும் உன்னவர்கள் என்னரும் பாடுவான்றுக்கு  
மூன்று முறை வேளும் இரண்டு முறை வேளும் எற்கும் அனவாக  
உணவு கொள்ளல் வேண்டும். சிலர் பகற்காலத்தின்பட்டுவே  
உன்னான்வேண்டும் என்னுங் கொள்கையுடையவர்களாய்க்,  
காலை பத்தா ஈழிமைக்கு ஓர் உணவும், அந்திப்பொழுதிற் குச்  
சிறியு முன் ஓர் உணவும் எடுத்தலை உன்றென்று வற்புறுத்துக்



கூறுவர். தொழின்முயற்சி மிகுதியாயில்லாத பழையகாலத்தில் இம்முறைப்பொருத்தமாயிருந்தாலும், தொழிற்பாடுபெருக வரும்இக்காலத்திற்கு ஆஃதுஇசையாயது. இக்காலத்தவர் தாங்கச் செய்யும் பழைய முயற்சிக்கு ஏற்ப முன்றுவேளை யுணவெடுத்தலே உணவு முறை ஆகும். இல்லையேல் உடம்பு வலிவுசுருங்கக் காலம் மிகுமாழன்வர இறப்பார். இரண்டுவேளை வலியுணவை உணவுமுறை ஆகும். தினிப்பை முதலான அசுவுறுப்புக்களைப் பழுதுபடுத்துவதைக் காட்டிலும், முன்றுவேளை மெல்லிய உணவுப்பொருள்களை அளவாகவுண்டு நலமாப்பவாழ்தலை மேன்மைபுனைத்து.

இனி, காலையிற் பத்து அல்லது எட்டுநாழிகைக்குச் சிறுகஉண்வெடுத்து, அதன்பின் பத்துநாழிகைகழித்துப்பகற் பொழுதில் உண்வுணவை வயிரூர வுண்ணல்வேண்டும்; அதன்பின் பத்து அல்லது பத்தனைந்துநாழிகைகழித்து மாலைப்பொழுது வாகஉண்ணல்வேண்டும். இங்ஙனம் முன்றுமுறை எடுக்குப். உணவுகளின் இடையிடையே பத்து அல்லது பத்தனைந்துநாழிகை கழியவேண்டுமென்று கூறிப்படுத்தினையென்றால், ஒரு முறையுண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரிபானத்திற்குவர்ப்சிறிதே நக்குறையப் பத்துநாழிகைஆகின்றன. இப்பத்துநாழிகையுள் ஆன்பின் தினிப்பையின்கட் சென்ற உணவு அங்கே நன்றாய்க் கடைப்ப்பட்டுச் சாறுஞ்சக்கையுமாய்ப்பிரிந்து சாறுமேலேறிச் செந்திராய்மாறி நரப்புக்குழாய்களில் ஓடச், சக்கை கிழக்குப் பிறகழிவாய் இறங்கிப்போகத், தினிப்பையிவிடப் ஓழிவாகி, மறுமுறைஇடம் உணவை ஏற்றற்குத்தக்க நிலையிலிருக்கின்றது. ஆஃது உண்மையேயாயினும், சிவஉணவுப்பொருள்கள் முன்று நான்குநாழிகைநேரத்திற் செரித்துப்போகப் பசி மிகுதியாயெய்தத்தலால், ஐந்துநாழிகைநேரஞ் சென்றபின் மற்றுமோர் உணவுகொள்ளாதலாம் குற்றம் இல்லையெனின்; சிவபண்டங்களிலிரைவாகவும், மற்றுஞ்சிவபண்டங்கள் நேரம்பொறுத்துஞ் செரிமானத்திற்கு வருதலால் அவ்வப்பொருள்கள் நன்றாய் அற்றுப்போனதறிந்து திரும்ப உணவு கொள்ளல்வேண்டும்.

உணவுப்பண்டங்கள் பல செரித்தற்கு ஏற்றக்குறைவாவ பலநேரங்கள் வேண்டப்படுதலை ஆங்கிலமருத்துவர் ஹூவர்

என்குஜாயந்து காட்டியிருக்கின்றார். ஒருவர்க்குவாயிற்றில் ஒருகுந்திபட்டுத் தீவிப்பைவரையில் ஒருதொனையை உண்டு பண்ணிற்று; அத்தொனையின்வழியாக அவரதுவயிற்றின் அகத் தோய்ள தீவிப்பையின்நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அம்மருத்துவர் கண்டறிந்தார். அங்ஙனங்கண்டறினகாபில, வேவுவித்தசோறு இரண்டரைநாழிகை அல்லது ஒருமணிநேரத்திலும், காய்ச்சியவாற்கோதுமைச்சாறு ஒன்றரைமணிநேரத்திலும், இனிய சிமைஇலந்தைப்பழம் ஒன்றரைமணிநேரத்திலும், காய்ச்சிய சவ்வரிசிக்கஞ்சி ஒன்றேழுமுக்காம்பலி நேரத்திலும், காய்ச்சியபாஸ்இயண்டுமணி நேரத்திலும், பச்சைப்பால் இரண்டே காம்பலிநேரத்திலும், பச்சைக்கோசுக்கரை இரண்டரைமணி நேரத்திலும், அவித்தகோசுக்கரை காலரைமணி நேரத்திலும், சிமைஅவரை இரண்டரைமணிநேரத்திலும், சுட்டஉருளைக் கிழங்கு இரண்டரைமணி நேரத்திலும், வேவுவித்தஉருளைக் கிழங்கு மூன்றரைமணி நேரத்திலும், கேழ்வரகு கம்பு சோளம் தினைமுதலான கூனங்கரின் அடைகள் மூன்றேகாம்பலிநேரத்திலும் கோதுமைபாஅப்பம் மூன்றரைமணி நேரத்திலும், வேவுவித்தகூனங்களும் சிமைஅவரையும் மூன்றேழுமுக்காம்பலி நேரத்திலும் வெரிபானத்திற்குவருதலைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ளார். இங்கே எடுத்துக்காட்டிய பொருள்களில் ஆக்கியஅரிசிச்சோறு ஒன்றுதான் ஒருமணிநேரத்திற் செரித்துப் போவதாயிருக்கின்றது. மற்றப்பொருள்களால் மிகுந்த நேரஞ்சென்றுசெரிப்பது அவித்தகோசுக்கரை; இதுசெரிப்பதற்கு காலரைமணி அல்லது பதினொன்றேகாம்பலிகைஆகின்றது. இங்ஙனமாக உண்டபொருள்களில் ஒன்றுசெரிக்குந் நேரத்திலேயே எல்லாம்செரியாமல் ஒவ்வொன்றும்கெரிக்க வெவ்வேறுநேரம் வேண்டியிருத்தலால், ஒருணவுக்கும் மற்றேருணவுக்கும் இடையே நாலேந்துநாழிகைசென்றார் போதுமென்றமைத்தல் அடியாயது. என்கிறதெரிக்கும். ஒரேவகையானஉணவை உட்கொள்பவர்கள்மட்டும் அவ்வாறு நாலேந்து நாழிகைகழித்து உண்பது குற்றமாகாது. பவ்வாறுய்ச்செரிக்கும் பவ்வகைஉணவுப்பண்டங்களைக் கவந்து வளமாகத்தின் பவர்கள் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு அல்லது பதினேந்துநாழி

கைஇலையிட்டு உண்பதே நலமுடைத்து. மேலும், ஒருவருக்கு மட்டும் உணவுக்கும் இலையிலும் வதொரு சிற்றுண்டியும் அருந்தலாகாது. முன்னுண்டது தீனிப்பையிற்பாதி செரித்தும் செரிபாடலும் இருக்கையில், மற்றுஞ்சிறிது நடுவிலுண்டால் சிறிதுசெரித்ததும் செரியாததும் ஒன்றுகலந்து மற்றுபேசெரியாதபோய் நோபைவருவிக்கும். ஆகையால், முதலில் உண்டது மற்றுமற்ற நன்றாப்பச்சியெடுத்தபின் ஏன் உணவெடுக்கவேண்டும். இவ்வுண்மை,

“மருத்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய

தற்று போற்றி யுணின்” என்று ஆசிரியர் தெய்வப்புவைத்திருவள்ளுவராயனரால் நன்குவலியுறுத் துரைக்கப்பட்டது.

முன்னுண்டது அற்றபடிபை உணர்வதற்கு மிக்கபசி உண்டாவதுதான் தெரிவான அடையாவம். உடம்புக்கு உணவு வேண்டியதே மவந்தால் பசி இயல்பாகவே மிகுந்துளும். இப்பக்கையாகப் பசி எடாதவரையில், உடம்புக்கு உணவு வேண்டுமெனவேண்டியதை ஒவ்வொருவரும் தன்றாக நினைவிற் பதித்தல்வேண்டும். பசிஎடாமையுக்கு இரண்டிகாரணங்கள் உண்டு. மிகவுங்கொழுமைபான உண்பொருள்களை அரின்றல், அப்பசி செரித்தற்கு நெடுநேரஞ் செல்லுபாததால், அதனுள்ளுந்நான் முழுதுங்கூடப் பசியின்றாதிருத்தல் உண்டு. இனி, முறைகடந்து தின்னுவந்த பழக்கத்தாலும், வேறுசில நோய்களின் கொடுமைபாலும் தீனிப்பையும் தீனிப்பையிலுள்ள சாறுகளும் வாயிலுள்ளவையிழ்ந்தும் தன்மைகெட்டுப் பசித்தி அவிர்துபோதலும் உண்டு. இவ்விரண்டு காரணங்களில் எதுபற்றிப் பசியின்றாதிருந்தாலும், பசியன்றாப்பெடுக்கும்மட்டும் வதொன்று உட்கொள்ளாமற் பட்டினிகிடத்தலை நன்று. இங்ஙனம்பட்டினிகிடக்கக்கிடக்க உடம்பிலுள்ளதீயினால் இரத்தத்திலும் மற்றிடங்களிலும் கலந்துருந்த நச்சுப்பொருள்களெல்லாம் எரிக்கப்பட்டுப்போகச் சிலநாளில் உடம்பு செம்மையானதிலைமைக்குவந்து பசி நன்றாப்பெடுக்கும். பட்டினிகிடந்தவர் பசியெடுத்தவுடனே கண்டமட்டும் கண்டகண்டபொருள்களைத் தின்னுவதற்காகது. தம்முடம்புக்கு இசைவான பண்டங்களை



முதலிற்சிறுகத்தின்று, வரவரச் சிறிது கூட உண்ணல்வேண்டாம். உடம்பு உறுப்புகளின் அமைப்பும், அவைசெய்யும் தொழிலும் பாடுபடுத்தி உணவாபட்டாதவர்கள் பசியெரமை கண்டவுடனே அதன்காரணத்தை ஆராய்ந்து பார்த்துப் பட்டினிகிடவாரம், பசியெடுப் பதற்காக மருத்துவரிடம் சென்று மருந்துவாங்கி உண்பவர்களும், நல்ல அறிவாளிகளான மருந்துவர் வேண்டாமென்று தடுத்தாலும் கேளாமல் உடம்பு மெலிந்துவிடுமே உடம்பு மெலிந்துவிடுமே என்று கவலைப்பட்டு மீமலுக்குமீமல் உணவை வலிந்து புகுத்தவலர்சனரபாய் இயற்கைக்கு மாறும் உடம்பு காலம் முதுகா முன்னரே கூற்றுவுனுக்கு இரையாகின்றனர். பட்டினிகிடத்தால் உடம்பு மெலிந்துகூடும், நோய்க்கிடப் பசியெடுத்து உணவும் உணவு கொள்ளற்கால் உடம்பு செம்மையான நிலைக்குவரும். அதற்குப் பொறுமையாய் இராமல் சோறாறும் மற்ப்பண்டங்களையும் மீமல்மேல் துறுத்தி அடைத்தல் ஒருபயனுந் தராமையோடு அங்ஙனம் உண்பவரை விரைவில் இவ்வுலகவாழ்வைத் துறந்தேகச்செய்யும்.

உணவு உண்பது உடலைப் பாதுகாப்பதன்று. உண்புணவிலுள்ள சாறுகள் அத்தனையும் செந்நீர் கலந்து உடம்பிற் செருவதே அதனைப் பாதுகாப்பதாகும். உண்புணவு அங்ஙனம் உடம்பிற்சேராமற் தனித்து கிற்குமாயின் அதுவே நஞ்சாவாறி அதற்குத் தீமையை விளைவிக்கும். ஆகையால், உணவுகொள்ளுகலைய எப்போதும் பெரிதாக நினைவாது. தமது உடம்புக்கு எவ்வகையான உணவு வேண்டும், அதனை எப்போது எவ்வாறு உட்கொள்ளல் வேண்டும் என்று வகை தெரிந்து பயன்படுத்துவதே ஆற்றிவுடைய மக்களுக்கு அபகாரும். பசியெடாத காலங்களில், அங்ஙனம் ஆனதன் காரணத்தைத் தெரிய ஆராய்ந்துகண்டு, பசியெடுக்கும் அளவும் பட்டினிகிடந்து, பசியெடுத்தபின், முன்னுண்டான சர்க்கரி மிகக்கொழுமையான பண்டங்களை மிகுத்துண்டதனால் வந்த காயின், மறித்தும் அவற்றையே தின்னாமல் தமது உடம்பிற்கு ஒத்தவற்றை உண்ணல்வேண்டும். இதுபற்றியே திருவள்ளுவநாயனார்



“மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்  
மாறுபாடிடில் உயிர்க்கு” என்று அருளிச்செய்தனர்.

இனிப், பசியெடாமை நோயால் வந்ததாயின் இடையிடையே வெந்தீர் பருகிக்கொண்டு பட்டினிகிடத்தால், உடம்பில் நோயை விளைவித்த நச்சுநீர் முற்றும் உவ்ஞுள்ள நியால் உரிஞ்சப்பட்டுப்போக, நோய்நீங்கிப் பின்னர் நன்றாய்ப் பசிஉண்டாகும். நாலேத்துநாள் தொடர்பாகப் பட்டினிகிடக்க மனவலிமையில்லாதவர்கள் இனிய குடகுநாரத்தம்பழங்கள் சிற்சில ஷருநாவில் இரண்டுமுறை தின்னலாம். அல்லது, வாழ்கோதுமை மாலைனும் கோதுமை மாலைனுங் கலந்து காப்ச்சிய ஆவின்பாலைச் சிறுகப் பருகலாம். இங்ஙனம் செய்வதோடு, அக்கோய்நிக்குதற்கு ஏற்ற தகுதிவாய்ந்த மருந்தினைத் தக்க மருத்துவர் பாற் பெற்று அருந்துதலும் நன்று. மருந்து அரிநாமலே வெறும் பட்டினிகிடத்தலாலும், மலக்குடரை நாடோறுங் கழுவி விடுதலாலும், குறிகளை நீராவியிற்காட்டி நன்றாய் வியர்க்கவைத்தலாலும் எத்துனைக் கடுமையான நோயும் விலகும்படி செய்து கொள்ளலாம். அனல், அவ்வாறுசெய்து உடம்பை நலம்பெறவைத்தற்கு மிகுந்தமனவலியும் ஆழ்ந்தநினைவும் அறிவும்வேண்டும்; அவையிலாதவர்கள், அறிவும் பயிற்சியும் அன்பும் மிக்க மருத்துவர்பால் மருந்துவாங்கியுண்டு நோய்நீக்கக் கொள்ளுதலே செயற்பாலார். நல்லமருந்துகளை உண்ணுமிடத்தும், பசியின் அளவறிந்து உணவு எடுத்தாற்றான் மருந்தும் பயன்றருர், நோயும் நீங்கும். ஆதலால் ஆசிரியர் திருவள்ளுவ நாயனார்,

“அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துக்கம் துவரப் பசித்து” என்றருளிச்செய்த உறுதிமொழியினைக்கடைப்பிடித்து நன்றாய்ப் பசியெடுத்தியின் இவ்வான பண்டங்களை அருந்துதற்கே பழகுவல்லவேண்டும்.

## பதினான்காம் அத்தியாயம்

### பொருந்தா உணவுகள்

கடவுளால் மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுப் பொருள்கள் மாஞ்செடி, கொடிகளின் பயனான இலை, தாய்கனி விதை, கிழங்கு முதலானவைகளேயாம். மக்களே யல்லாமல் அசையும் பொருள்களாகிய எல்லா உயிர்ப் பொருள்களுக்கும் இயற்கை உணவாவன அசையாப் பொருள்களாகிய பயிர்பச்சைகளேயாம். இதனை எதனால் அறிகின்றோமெனின்; அசைத்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைப் பிடித்துத் தின்ன முயலுங்கால் மெலியது தனதுயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும்பொருட்டு நிகழும் விசைத்தோடித் தப்பிப்பிழைப்பதனைக் கண்டு அறிகின்றோம். இவ்வாறு அசைத்தோடும் உயிர்களில் மெலியது வலியதற்கு இரையாகாமல் தப்பியோடிப் பிழைத்தற்கு உற்ற உடம்பின் அமைப்பை இறைவன் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றினிடத்தும் அமைத்துவைத் திருக்கின்றான். ஒவ்வொருகால் மெலியது தப்பி ஓட வகையின்றி வலியவுயிரினிடத்து அகப்பட்டுக்கொள்ளும்படி நேர்த்தால் அப்போதும் அஃது அதனை எதிர்த்துப் போராடுதற்கு இசைந்த உறுப்புக்களையும் அதற்குக் கொடுத்துருக்கின்றான். மான் மரை கடம்பையாடு மாடு யானை முதலான உயிர்கட்கு வலிய கொம்புகளையும், முள்ளம்பன்றி பன்றி முதலியவற்றிற்குக் கூரிய முட்களையும் பற்களையும், முயல் குதிரை முதலியவற்றிற்கு விசைந்த ஓட்டத்தையும், விசைத்தோடமாட்டா நந்து சங்கு யாமை முதலியவற்றிற்கு வலிப ஓடுகளையும், தேள் பாம்பு முதலியவற்றிற்குக் கொடிய நஞ்சையும், ஞெண்டு கெளறு சுறா முதலியவற்றிற்குக் கத்தரிக்கால் சிவாம்பு வாட்கொம்பு முதலியவற்றையும் தந்திருக்கின்றான். இவ்வனமே இன்னும் பலவகையான பூச்சிகள் புழுக்கள் மீன்கள் பறவைகள் முதலியனவெல்லாம் தம்மின்வலியவற்றிற்குத் தாம் தப்பிப்பிழைத்தற்கு உதவியாக அவ்வவை யிருக்கும் இடங்களின் சிறங்களைத் தந்து தமக்குப் பகையான உயிர்களின் கண்களுக்கு அவை எளிதில் புலனாகா

படி வைத்திருக்கின்றான். சில பச்சிலைப்புழுக்கள் தாம் உணவும் இலைகளின் திறத்தைப்போலவே இருத்தலால் அவை அல்லிகைகளில் அசைவற்று இருக்குங்கால் அவற்றை அல்லிகைகளின் வேறாய்க் காண்டல் அரிதாகும். தாந்தாம் இருக்கும் இடத்தின் அல்லது இடத்திலுள்ள பொருள்களின் திறங்களை அவற்றைச் சார்ந்தவையின்கள் பெறும்படி இறைவன் வகுத்தது அவற்றை மற்றவலியையின்களின் கண்களுக்குத் தப்புவித்தற் பொருட்டேயாம் என்பது இதனால் நன்கு விளங்குகின்றதன்றோ? படைப்பின் இயற்கைகளை இங்ஙனம்கருத்து அன்றிப்பார்க்குங்கால் அசைந்துதிரியும் ஓர் உயிர் அங்ஙனமே அசைந்து திரியும் மற்றோர் உயிரினைப்பிடித்துக்கொன்று தின்னுதல் இறைவன் திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒவ்வாதென்பது தெளியப்படும்.

அவ்வாறானால், புலி கரடி சிங்கம் முதலான சிலமறிவிலங்குகள் மற்றவையின்களைக்கொன்று தின்னுமாறு இறைவன் அவற்றிற்குக் கூரிய பற்களையும் நகங்களையும் வகுத்தது என்னையெனின்; பன்னூறுபிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே வலிய பெருவிலங்குகள் பல்கொழுதுகளா யிருந்தமையால் அவற்றுள் ஒன்றைப்பொன்று எதிர்க்க நேர்ந்தக்கால் அவை தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கருவிகளாகவே கூர்ப்பற்களையும் நகங்களையும் அவற்றிற்கு அமைத்துக்கொடுத்த தல்லாமல் அவற்றால் மற்றை மெலியவையின்களை அவை கொல்லுதற்காக வென்று அவற்றைத்தந்திலன். அங்ஙனமாயின், புலி கரடி முதலானவல்விலங்குகள் மான் மரை முதலான மெல்லிலங்குகளைக் கொன்று தின்னலானது எதனாலெனின், வல்லிலங்குகளுள்ளேயே ஒன்றை ஒன்று எதிர்த்துக் கடித்தும் பிறியும் சண்டையிடுங்கால் அவை ஒன்றைஒன்று கடித்து ஊன்சுவை கண்டுகொண்டமையின், அவ்விவிலங்குகள் தம்மோடொத்த வளை வல்லிலங்குகளைக்கொன்று அவற்றின் ஊனைச்சுவைத்தல் அரிதாகல் அறிந்து தாம் எதிர்த்துக் கொல்லுதற்கு எளியவான மெல்லிலங்குகளைக்கொன்று அவற்றின் ஊனைத் தின்றுதின்று சுவைகண்டு வரவே, பிறகு அவை எளியவிலங்குகளைக் கொன்று தின்னுதலிலேயே பழகிவிட்டன. பழைய நாளில் பன்றியிறைச்சிபே

தின்றநியாத சினக்காரர், ஒருகால் ஒருயிடு நெருப்புப்பற்றி எரி  
ஸையில் அதில் அகப்பட்டு வெந்துபோன பன்றிகளின் இறைச்  
சையைத் தற்செயலாய் ஒருவர் சுவைபார்க்க நேர்ந்ததிலிருந்து  
பன்றியிறைச்சி தின்னக் கற்றுக்கொண்டார்கள் என்னும் வர  
லாயும்.\* இவ்வுண்மையை நன்கு சிலைபெறுத்தும். இன்னும்,  
சில தீவுகளில் உள்ள காட்டுமிராண்டிகள் ஒருவரோடொருவர்  
சண்டையிடும்பொழுது ஒருவரையொருவர் கடித்து ஊன்சுவை  
அறிந்தமைரின் அடிமுதல் தமக்கு எதிரானவர்களிற் சிறை  
பிடித்துக் கொள்ளப்பட்டவர்களைக்கொண்டு அவர்களின் ஊனைத்  
தின்பதில் பழிகளிட்டார்க ளென்று அறிகின்றோம். மக்களை  
மக்கள் கொன்றுதின்னும் மிகக் கொடியசெயல் அதிற் பழகா  
தும்மேனோர்க்குப் பெருவியப்பிணையும் பேரச்சத்திணையும் தரு  
மேனும், அதிற் பழகிவந்தவர்களுக்கு அஃது எரிதாகவே இன்  
றும் இருக்கின்றது. இக் தன்மைவாய்ந்த மக்கள் சிலர் இருப்  
பதுகொண்டு, இக் காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொ  
ருவர்கொன்றுதின்னுமாய் கடவுள் என் அமைத்தார் எனவும்,  
மக்களுள் ஒருவர் மற்றொருவரைக்கொன்றுதின்னுதல் பொருத்  
தமேயாம் எனவும் கூறுவார் உண்டோ! காட்டு மிராண்டிகள்  
தம்முள் ஒருவரையொருவர்கொன்றுதின்னக் கற்றுக்கொண்  
துபோலவும், சினக்காரர் பன்றியிறைச்சி தின்னக்கறறுக்கொண்  
பதுபோலவும் பிழைகாடிமுதலிய வஸ்விலங்குகளும் தாம்படைக்  
கப்பட்ட காலத்தில் ஊன்தின்னாதனவாகவேயிருந்து, அதற்கு  
நெடுங்காலமிற்பட்டே அதனைத்தின்னக் கற்றுக்கொண்டன  
வென்பது ஆணிப்பப்டும். இவ்வுண்மையை நாட்டுதற்கு ஒரு  
சிறந்தமேற்கோள், இக்காலத்தில் ஊன் தின்னுதலையே தமது  
படியத்துக்குச் சிறந்ததோர் ஒழுக்கமாகச் சொல்லும் கிறித்துவ  
சமயத்தார்க்குரிய வேதாலிலிருந்தும் எடுத்துக்காட்டுவாம்.  
கிறித்துவர் வேதத்தின் முகல்நால் முதல் இயலில் † கட  
வுள் உலகங்களையும் உலகத்திலுள்ள புற்பூண்டுமுதல் மக்  
கள் + குன எல்லா உயிர்ப்பொருளையும் படைத்திட்டபின்  
னர் மக்களை நோக்கி,

\* See Charles Lamb's Essay on Roast Pig. † Genesis, ch.  
1, 29, 30.



“இந்தில் உலகம் முழுதும்உள்ள வித்துசனும் ஒவ்வொரு பூண்டினையும், மரம்சனும் வித்துள்ள பழங்களோடுகூடிய ஒவ்வொருமரத்தினையும் நான்உனக்குத்தந்திருக்கின்றேன், அவை நினக்கு உணவாகுக.”

“இனி, நிலத்தின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு விலங்குக்கும் வானின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு பறவைக்கும், நிலத்தின்மேல் நகர்ந்து செல்லும் ஒவ்வொரு உயிர்ப் பொருளுக்கும் உணவாக ஒவ்வொரு பசியபூண்டினையும் நான் கொடுத்திருக்கின்றேன்.” என்றுகூறியருளினார். “அவச்சொன்னபடியே ஆயிற்று.” இம்மேற்கோள் கிறித்துவர்வேதபுத்தகத்தின் முதல்நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாயினும், இதன்கட் காணப்படும் உண்மை கடவுள் உலகங்களையும் உயிர்களையும் படைத்தபடைப்பின் பழைய உண்மைசிலையைத் தெளிவாகக்காட்டுதலால் இஃதுஎல்லாச்சமயத்தாராலும் பொன்னேபோற் போற்றற்பாலதாயிருக்கின்றது. எனவே, மக்களும் அசைந்துசெல்லும் மற்றையிர்களும் முதன்முதற் படைக்கப்பட்டகாலத்து அவையெல்லாம் புற்பூண்டுகளையும் காய்கனிகுழங்கு விதைகளையுமே உணவாகக்கொண்டுவாழ்ந்தனவென்பதும், அவ்வுயிர்களெல்லாவற்றிற்கும் நிலையிற்பொருள்களான பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையுமே இறைவன் உணவாக வகுத்தருளின ரென்பதும் நன்கு உணரப்படும். மேலும், அசைந்துதிரியும் உயிர்களுள் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்றுதின்னல் இயற்கைக்குமாறாயிருப்பதல்லாமலும் கடவுளின்கட்டளைக்கும் முற்றும்முரணுமென்பதுகிறித்துவர்க்குரிய பழையவேதநூலிற்புலனாகின்றது. சிலவல்லிலங்குகள் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு இறைவனால்தரப்பட்ட கூரிய நகங்களையும் பற்களையும் தம்மைக்காத்துக்கொள்ளுஞ் செயலில்மட்டும் பயன்படுத்தாமல், பிற ஏழை உயிர்களைக் கொன்று தின்னுதற்கும் பயன் படுத்தினால் அஃது அவ்வல்லிலங்குகளின் குற்றமாகுமேயல்லாமல், இறைவன்வகுத்தஇயற்கைக்குற்றமாகதல் ஒருசிறிதும் இல்லையென்க. இங்ஙனமே, இறைவனருளாற் பெற்ற பகுத்தறிவை மக்கள்பலர் தீயவழிகளிற்பயன்படுத்துதல்அவர்தம் குற்றமேயாகுமல்லாமல், அஃது இறைவன்வகுத்த இயற்கையால் வந்தகுற்றமென்றுகூற எவ

வேளும் ஒருப்படுவீரோ! இவ் வுண்மையைச் செவ்வையாய் ஆராய்ந்துபார்க்கப்பார்க்க அசைத்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்று தின்னும் இப்பக்கை யுடையனவாக அவை கடவுளால் முதலில் அமைக்கப்படவில்லையென்பது தெற் றெனவிளங்காதிற் றும். அசைத்து திரியும் உயிர்கள் ஒவ்வொன் றும் தம்மைத் தம்மின் வலிய உயிர்களினின்றுப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதற் கேற்ற உறுப்புகளின் அமைதிபோடு படைக்கப் பட்டிருத்தலால் அவை ஒன்றை ஒன்று இரையாகப் பிடித்துத் தின்னல் இறைவன் திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒப்பாகாதென் றே கடைபிடிக்க.

இனிப், புறப்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகள் முதலியனவோ அசைத்து திரியமாட்டாமல் ஒவ்வோர் இடங்களில் நிலையாகத் திக் தப்பட்டிருத்தலானும், அவற்றின்கண் உள்ள இலை பூ காய் கனி ன்றத முதலியவற்றை அசைத்து திரியும் மற்றைய உயிர்கள் பறித் துத்தின்ன வரும்போது அவற்றோடு அவை சண்டையிடக்கா ணுமையானும் இயங்கும் உயிர்கள் அத்தனைக்கும் உணவாகக் கடவுளால்தரப்பட்டவை பயிர்பச்சைகளையென்பது இனிது புலப்படவில்லையா? அஃது உண்மையேயென்றாலும், பயிர் பச் சைகளும் உயிருள்ள பொருள்களையாகையால் அவற்றையுண வுக்காக அறுத்தலும் பறித்தலும் பிடுங்கலும் குற்றமன்றோ வெனின், குற்றமன்று. மரஞ்செடி கொடிகளின் பயன்களை அவற் றினின்று அதற்றும்போது அவைமற்றை இயங்கும் உயிர்களைப் போற்றி அடிதுடித்துக் கத்தித் துன்புறக் காணுமையானும், இயங் கும் உயிர்களின் உடம்பினின்று நுகம் மயிர் முதலியன களையப் பறிப்போது அவை துன்புறுமைபோலப் பயிர்பச்சைகளும் தம்மினின் றுநீக்கப்படும் பயன்களாற்றும் சிறிதுத் துன்புறமாட் டானவையுடனாரப்படுதலானும், இயங்கும் உயிர்களிற் காணப் பதும் சிவந்த இரத்தம் புலால் நாற்றம் மலசலக்கழிவுகள் புற் றுண்டு களிற் காணப்படாமையானும், இயங்கும் உயிர்கள் தம் மை ஒன்று துன்புறுத்தவந்தக்கால் அதற்குத் தப்பியோட முய லுதல்போலப் பயிர்பச்சைகள் முயலக்காணுமையானும் மரஞ் செடி கொடிகளை அவ்வாறு பயன்படுத்திக்கொள்வது குற்றமா காது. மேலும், ஊன் உணவின்றி, இயங்கும் உயிர் எல்லாம்

உயிர் வாழக்கூடும்; ஆனால், புற் பூண்டுகளும் அவற்றின் பயனும் இன்றி மற்றை எந்தஉயிரும் உயிர்வாழக் கூடுமோ? ஊன் தின்னும் உயிர்களுங்கூட அவ்வுணையே முழுதும் உணவாய்க் கொள்ளாமல் இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்துக்களையும் உணவாய்க்கொண்டல்லவோ பிழைக்கின்றன! இன்னும் ஊன் சிறிதும் தின்னாது யாடு மாடு குதிரை யானை மான் கிளி குரங்கு முதலான உயிர்களை நாம் பார்த்தல் போலப் பயிர்பச்சைகளைச் சிறிதும் தின்னாது எந்தஉயிரையேனும் நாம் காணாதல் கூடுமோ! ஊனையே மிகுதியாப்பத்கின்று உயிர்பிழைக்கும் புலி கராடி சிங்கம் ஓநாய்களுங்கூட இடையிடையே ப்லவகைப் பச்சிலைகள் விதைகள் கிழங்குகள் முதலியவற்றைத் தின்னல் அல்லாமலும், ஊன் உணவு முற்றும் அகப்படாத காலங்களில் புற்பூண்டுகளின் பயன்களையே முழுதுந் தின்று உயிர்பிழைத்துவருகின்றன. இம்முறையால் நோக்குமிடத்தும் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் இயற்கைபுணவாவன புற்பூண்டுகளும் அவற்றின்பயன்களுமே யாமென்பது நன்கு பெறப்படும்.

இனி, நிலையிற்பொருளாகிய புற்பூண்டுகள் இன்றி ஏனை யியங்கியற்பொருள்கள் ஒருசிறிதும் உயிர்வாழமாட்டாவென்பது மற்றொருவகையாலுங் காட்டுவாம். ஈ எறும்பு புழு முதல் மக்கள் ஈறான இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாம் பிராணவாயு வென்னும் தூய உயிர்வளி\* யை மூச்சி னுள்ளிமுத்தே உயிரோடு உலாவுகின்றன. இவ்வுயிர்வளியை உட்கொள்ளாமல் மக்களும் மற்றை இயங்கும் உயிர்களும் ஒருசிறிதும் உயிரோடிருத்தல் முடியாது. இவ்வளவுசிறந்த உயிர்வளியே புறத்தே எங்கும் நிறைந்திருக்குமானால் இயங்கும் உயிர்கள் ஒருகாற் புற் பூண்டுகளின் உதவியை வேண்டாமல் உயிரோடிருக்கலாம். ஆனால், அவ்வுயிர்வளியோடு கூட நச்சுக்காற்றும் ஊடே ஊடே ஓயாமல் வந்து நிரம்புகின்றது. யாங்ஙனமென்றிற் காட்டுவாம்: இயங்கும் உயிர்களின் உடம்பிலுள்ள தசை அவ்வளவும் கரியேயாகும்; இதனை அறிய வேண்டின் ஒருசிறிய ஊன் துண்டத்தை நெருப்பில் இடுக, அதிலுள்ள பசை வறண்டவுடன் அது கரியாவதைக் காணலாம். இங்ஙனம் கரியால் ஆன ஊன் உயிர் உள்ள உடம்புகளில் ஒவ்

\* Oxygen gas.



வொரு நொடியும் புதிதுபுதிதாக ஆக்கப்பட்டுவருதலின் அங்  
 னானின் பழையபகுதிகளும் அவ்வொருநொடியும் கழிக்கப்  
 பட்டுக்கொண்டேவரும். அவ்வாறுகழிக்கப்பட்ட ஊன்பகுதி  
 களான கரி உள்ளிழுக்கப்படும் உயிர்வளியோடுகலந்து நச்சுக்  
 காற்றாகப் புறத்தே முச்சின்வழியாய் வெளிப்படுத்தப்படுகின்  
 றது. இங்ஙனமே ஒவ்வொரு உயிர்வாழ்க்கையின் உடம்பினின்  
 றும் ஒவ்வொருநொடியும் வெளிப்படுத்தப்படும் நச்சுக்காற்று  
 இடைவெளி எங்கும் வந்து நிரம்புதலால், மீண்டும் அதனை  
 யேஉள்ளிழுக்க நேருமாயின் இயங்கும்உயிர்கள் அத்துணையும்  
 இரத்தம்நஞ்சாகி இறந்துபோம். ஆனால், அவை அங்ஙனம்  
 இறவாமைப்பொருட்டுப் பேர்இரக்கம் உடையனாகிய இறைவன்  
 மரஞ்செடி கொடிகளை அமைத்துவைத்திருக்கின்றான். எவ்வா  
 றெனின், மக்களாகியநாமும் எனைஇயங்கும்உயிர்களும் வெளி  
 விரிம் நச்சுக்காற்றை இம்மரஞ்செடி கொடிகள் உள்இழத்துப்  
 பிறகு தூயஉயிர்வளியை வெளிகிடுகின்றன. நமது உயிர்வாழ்க்  
 கைக்கு இன்றியமையாதது வேண்டப்படுவது உயிர்வளி, பயிர்  
 பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு முதன்மையாய்வேண்டப்படு  
 வது நச்சுக்காற்றாகியகரிவளி. நாம் வெளிகிடுவது கரிவளி,  
 பயிர்பச்சைகள்வெளிகிடுவது உயிர்வளி, நாம் வெளிகிடுங் கரி  
 வளி பயிர்பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு உரியதாய்ப் பயன்  
 படவும், பயிர்பச்சைகள் வெளிகிடும்உயிர்வளி நமதுயிர்வாழ்க்  
 கைக்குவற்றதாய்ப் பயன்படவும் வகுத்த இறைவனதுபேரருட்  
 செயலை ஆராய்ந்துபார்க்குங்கால் இயங்கும்உயிர்கட்கு உதவியா  
 வன புற்பூண்டுகளும், ஒரு நிலையிலுள்ள புற்பூண்டிகட்கு உத  
 வியாவன இயங்கும்உயிர்களேமேயாம் என்பது புலப்படவில்லை  
 யா? பயிர்பச்சைகளிலிருந்து அவற்றின்பயனை நாம் எடுத்துஉட்  
 கொண்டு உயிர்வாழ்தல்போல நாம் வெளியேகழித்துவிடும் கரி  
 வளியை உட்கொண்டு அவைகள் உயிர்வாழ்கின்றன. இவ்வா  
 ராக இயங்கும் உயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு நிலையிற்  
 பொருள்களும், நிலையிற் பொருள்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு இயங்  
 கியற்பொருள்களும் இன்றியமையாதனவாய் இருத்தலால், மக்  
 களும் பிற இயங்கும்உயிர்களும் புற்பூண்டிகளையும் அவற்றின்

\* Carbonic acid gas.



பயன்களையும் உண்டுஉயிர்வாழ்கலே பொருத்தம் உடைத்தாம். இதுவே இவற்றை இங்ஙனம்வகுத்து அமைத்த இறைவன் திருவுளத்திற்கும் ஒப்பதாகும்.

இவ்வாறன்றி இயங்கும்உயிரில் ஒன்று மற்ருன்றனைக் கொண்டுதின்னுதல் இயற்கைக்கும் இறைவன் திருவுளச்செயலுக்கும் முற்றுமமாறய் இருத்தலால், ஊன் தின்னும்உயிர்கள் அவ்வூன உணவினாலேயே பலவகைநோய்களை அடைந்து பெரிதுந்துன்புற்று இறக்கின்றன. ஊன்உடம்புகள் இயற்கையிலேயே அருவருக்கத்தக்க அழுக்குகளும் நச்சுநீரும் உடையனவாம். எவ்வளவு மனமும் சுவையும் தூய்மையும் உடைய தின்பண்டங்களாயினும் அவை நமதுஉடம்பின் உட்சென்ற அளவானே, அம்மனமும் சுவையும் தூய்மையுங்கொட்டுத் தீநாற்றமும் அருவருப்பும் உடைய மலசலங்களாய்க் கழிக்கப்படுகின்றன. இந்த இயல்பை உற்றுநோக்குமிடத்து ஊன் தின்னும்மக்கள் பூனை நாய் புலி கரடி சிங்கம் முதலிய உயிர்களின் உடம்புகளைவிட, ஊனே தின்னாத யாடு மாடு குதிரை மான் மரையான் முதலிய உயிர்களின் உடம்புகள் மிகச்சிறந்தனவாகவும் தூயனவாகவும் இருக்கக்காண்கின்றோம்; ஏனென்றால், யாடு மாடு குதிரை முதலியவற்றின் காணங்கள் தீயநாற்றமும் அருவருக்கத்தக்க இயல்பும் இல்லாதனவாயிருக்கின்றன. ஊன் தின்னும்உயிர்களின் உடம்புகளைக்காட்டினும் ஊன் தின்னாதவற்றின் உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலை ஆராய்ந்தால், அவை அவ்ங்ஙனம் அருவருக்கத்தக்கதன்மையை அடைந்தது ஊன் தின்றதாலேயே என்பது புலனாகும். அப்படியானால், ஊன் தின்னாத யாடு மாடு முதலியவற்றின் உடம்பு தூயவாயிருத்தலின் அவற்றின் ஊனே தின்னுதல் பொருத்தமாகுமன்றோ வெனின், ஊன் தின்னும்உயிர்களின் உடம்பைவிட அவற்றின் உடம்பு தூயனவென்று கொள்ளப்படுமேயல்லாமல், ஊன் என்ற பொதுவகையால் நோக்குமிடத்து யாடு மாடு முதலியவற்றின் தசையும் அருவருக்கத்தக்க முடைநாற்றமும் நச்சுநீரும் உடையனவேயாகும். மருத்து தூற்புலமையில் மிகச்சிறந்து விளங்கும் ஒருவர்\* ஊன் எல்லாம் நச்சுநீர்† உள்ளனவென்றும், ஊன் தின்னும்

\* Alexander Haig, M. A., M. D. † Uric acid.

உயிர்கட்கெல்லாம் அந்நச்சுநீர்இரத்தத்திற்கலந்து பலகொடிய  
 போய்களையருவிக்கின்றதென்றும் நன்குஆராய்ந்து விளக்கி  
 யிருக்கின்றார். அவர் தாமிருக்கும் மருத்துக்கழகத்தில், மற்ற  
 இடங்களில் தீராத போய்களையெல்லாம் தீர்த்துக்கொள்ளும்  
 பொருட்டு வரும் நோயாளிகளுக்கெல்லாம் காப்பகனிகரை  
 கிழங்கு வித்து முதலானவைகளையும் ஆவின்பாலையும் உணவா  
 கங்கொடுத்து அவர்கொண்ட அக்கொடியநோய்களைத்தீர்த்து  
 விடுகின்றார்என்றும் அறிகின்றோம். தாம்சொல்லும்உண்மை  
 களைமெய்ப்படுத்திக்காட்டும் இப்புலவர்பெருமானதுதூலை ஒரு  
 சிறிது நோக்குவார்க்கும் ஊன்உண்ணுதலால்வருந்திமை விளங்  
 சாமற்போகாது. ஆகவே, இறைவன்அசைந்துதிரியும் உயிர்  
 களுக்குஉணவாக அசைந்துதிரியா மரஞ் செடி கொடிகளையும்  
 அவற்றின்பயன்களையும் வகுத்துக்கொடுத்திருக்க, அதற்குமா  
 ருகூடந்து அசைந்துதிரியும்உயிர்களாகிய தமக்குள்ளேயே  
 ஒன்றைஒன்று கொன்றுதன்பன அங்ஙனந்தன்பதனாலேயே  
 தம்முயிர்க்குத் திங்களைவருவித்துக்கொள்கின்றன. செங்குருதி  
 ஒழுகுமுக, உயிர்துடிக்கத்துடிக்கக் கொல்லுங்கொலைத்தொ  
 ழிவ்வரும் ஊன் தன்னைத்தின்னும்உயிராகக் கொல்லாதுவிடு  
 யோ! கொலைத்தொழிவ்வருவன கொலையினையே விளைக்  
 கும்என்பதனை இனிதுணர்ந்தன்றோ டட்டினத்தீட்சளும்

“கொன்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைக்கொன்றன  
 தின்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத்தின்றன” என்று  
 அருளிச்செய்தனர். எனவே, ஊன்தன்பனவற்றிற்கு எல்  
 லாகோய்களும் எல்லாத்துன்பங்களும் வருமென்றும், பயிர்  
 பச்சைகளையும் அவற்றின்பயன்களையும் அருந்துவனவற்றிற்கு  
 எல்லாநலங்களும் எல்லாஇன்பங்களும் வருமென்றும்உணர்ந்  
 துகொள்க.

இனி, ஊன்உடம்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் நிலைபேற்றிற்  
 கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படும் முதற்பொருள்கள்: கந்  
 தகப், எரிகத்தகம், தீக்கல், சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம்,  
 கார்தம், இருப்பு, கார்தங்கலந்தசெம்பு, சுயம் முதலியனவாகும்.  
 உயிரற்ற இவ் வன்பொருள்களை அப்படியேதன்று செரிக்கச்  
 செப்து உடம்பிற் சேர்த்துக்கொள்ளத்தக்க ஆற்றல் மக்கள்

முதல் ௪ ஏறும்பு இறுதியான அசைந்துதிரியும்உயிர்களின் தீவிப்பைக்குஇல்லை. எவ்வளவு வல்லமையுடையவனேனும் அவன்இரும்பையும் கந்தகத்தையும் கார்த்தத்தையும்தின்றுஉயி ரோடிருக்கமுடியாது. இம்முதற்பொருள்களை மனிதனும்மற் றைஅசையும்உயிர்களும் நேரேதின்னஇயலாவாயினும், வேறு எந்தவகையிலாயினும் இவைகளை உடம்பிற் சேர்த்தாற்றான் இவை நிலைபெறும். மற்று, இம்முதற்பொருள்கள் உடம்பிற் பொருந்தி அதனைஉரப்படுத்துமாறு, அவற்றைஉட்கொள்ளும் வழிதான்யாதெனின்; மனிதனாலும் மற்றஅசையும் உயிர்களா லும் செய்யலாகாதஅவ்வழியை இறைவன் இவ்வுயிர்கள்மேல் வைத்தஇரக்கத்தால் மரஞ் செடிகொடிகளில் அமைத்துவைத் திருக்கின்றார். மரஞ் செடிகொடிகள்மட்டுமே நிலத்தின்கண் உள்ள இருப்பு எரிகந்தகம் கந்தகம் கார்த்தம்முதலான முதற் பொருள்களை நுண்ணிபவடிவில் வேர்களின்வாயிலாக இழுத் துத்தம்முடம்பினும் அவ்வுடம்பின்உறுப்புக்களாகிய அரை கோடு வளார் தளிர் இலை பூ பிஞ்சு ளாய் கனி கிழங்கு விதை முத லானவற்றினும் சேர்த்துக்கொள்கின்றன; இவ்வாறு அவை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்பயன்க ளையும் அசைந்துசெல்லும்உயிர்கள் உணவாக உட்கொள்ளுத லால் அவற்றின்கண்உள்ள அம்முதற்பொருள்கள் எளிதிலே செரித்து அவ்வுயிர்களின்உடம்புகளிற்கலந்து அவற்றைஉரப் படுத்துகின்றன. இரும்பு எரிகந்தகம்முதலாக நம்முடம்புக ளுக்குஇன்றியமையாது வேண்டப்படும் இம்முதற்பொருள்களை நம்முடம்பிற்சேர்த்தக்கவகையாப் பதப்படுத்திவைத்திருக்கும் புற்பூண்டுகளின்பயனை நாம் உட்கொள்ளுதலே அவற்றைஉடம் பிற்சேர்த்து உரப்படுத்துதற்கு இயற்கையில்அமைந்தவழி யாம். இவ்வியற்கையமைப்பின்றிறத்தை உற்றுநோக்கநோக்க உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள்ளத்தக்கன புற்பூண்டு களும் அவற்றின்பயன்களுமேயல்லாமற் பிற அன்வெவன்பது தின்னமாய்ப்பெறப்படும். இஃது இவ்வாறிருப்பவும், இதனை உணராமல் இரும்பு செம்பு வெள்ளி தங்கம் கந்தகம் முதலான வைகளிற் செப்தமருந்துகளை மக்கள் மிகுவிலைகொடுத்து வாரங் கிடிண்டு தம்முடம்பை வீணே கெடுத்துக்கொள்கின்றார்கள்!



பருத்துவர்களும் இவ்வுண்மையை ஆராய்ந்துபாராமல் பேரு  
ஷையுட்பும் பெருஞ்செலவும்செய்து இவற்றால்மருந்துகள் முடித்  
துக்கொடுத்து நோயையும் நீக்கமாட்டாமல் கடவுள்கொடுத்த  
உடம்பையும் பாழாக்கிவிடுகின்றனர்! பசியெடுத்தபோதுஅப்  
பசியோயைநீக்குதற்குப் பயிர்பச்சைகளையும் அவற்றின்பயன்  
களையும் அருந்துதல்போல, நோய்அடுத்தபோதும், அதனைநீக்  
குதற்குப் பச்சிலைமருந்துகளையெண்ணுதலே பொருத்தம்உடைத்  
தாம் என்க. இங்ஙனம் உணவாகவும்மருந்தாகவும் உட்கொள்  
வதற்கேற்ற புற்பூண்டுகளைவிடுத்து, ஐயன்படைத்த யாடுமாடு  
பன்றி மான் மரை மீன் கொக்கு குருவி கோழி முதலான  
அசைந்துதிரியும் உயிர்களைக்கொன்று அவற்றின்தசைபைஉண  
வாகஅடைத்தல் எவ்வளவுகொடுமையுந் தீங்கும்உடைத்தாம்!

புற்பூண்டுகளை உணவாகக்கொள்ளுதலே பொருத்தமென்  
றாலும், அப்புற்பூண்டுகளைத்தவிர வேறுஇறைச்சியேதின்னாது  
யாடு மாடு பன்றி முதலியவற்றின்தசைபைத் தின்னுதலும் அப்  
புற்பூண்டிகள் தின்னுதலையே ஒக்குமாகலின் அது குற்றமாகா  
தெனின்; நன்றுசொன்னாப், புற்பூண்டுகளையும்அவற்றின்பயன்  
களையும்நீரேஉட்கொள்ளுதலால் உண்டாகும் வலிவுப்பயனும்,  
அவற்றைத்தின்னும் யாடுமாடுகளைத்தின்பதனாற் சிறிதும்உண்  
டாகா;எனென்றால், பயிர்பச்சைகளின் வலிவானபகுதிமுழுதும்  
அவற்றைத்தின்னும் யாடுமாடு முதலியவிவங்குகளாற் பயன்ப  
டுத்தப்பட்டுப்போக, அவ்வுயிர்களைக்கொன்றபின் அவற்றின்த  
சைபிலமிஞ்சியிருப்பன அவற்றின்சக்கைகளையாகும். இந்தச்  
சக்கைகள்உள்ள இறைச்சியைத்தின்பதனால் மக்களுக்கும் புலி  
காடிஓநாய் சிங்கம் முதலானஉயிர்களுக்கும் யாதுவலிமை வரப்  
போகின்றது.!

உலகத்தின்கண்ணடைபெறுங் கடுமைபானதொழில்களெல்  
ளாம் புற்பூண்டுகளைத்தின்னும் விலங்கினங்களினாலேயே செய்  
ப்படுகின்றன. எருது குதிரை கோவேறுகழுதை யானை ஓட்  
டகம் என்னும்உயிர்கள் புல்லையும்வைக்கோலையுந்தின்று குளிர்த்  
தண்ணீரைப் பருகுகின்றனவேயல்லாமல் மற்றஉயிர்களைக  
ொன்றுதின்னக் கண்டதில்லையே. அவ்வாற்றிருந்தும், அவை  
கள்நாடோறும் ஆங்காங்குச்செய்யும் உழைப்பானதொழில்க



னோப்போஸ், இறைச்சிதின்னும் புலி கரடி சிங்கம் றநாய் முதலான மறவிலங்குகள் செய்யக் கண்டதுண்டோ? இவைகள் கூடும் பற்களும் நகங்களும் கொடுஞ்சினமும் உடைமையால் வலிமையுடையனபோற் காணப்படுகின்றனவேயல்லாமல் உண்மையில் அவை அல்லது உடைய அல்ல. பெருஞ்சுமைவற்றிய ஒருபெருவண்டி துகத்தின் ஒருபக்கத்தில் ஓர் எருத்துமாட்டியையும் மற்றொருபக்கத்தில் ஒருபுலி அல்லது ஒருசிங்கத்தினையும் பூட்டி இருபதுநாழிகைவழி நடத்தினான் எருதைப்போற் சிங்கம் அதனை ஒழுத்து இழுக்குமா? ஒருநாழிகைவழிகூட அல்லது இழுக்க மாட்டாது. இன்னும், புல்லையும் தழைகளையும் மேய்ந்து அருவிரைக்குடிக்கும் காண்டாமிருகம் என்னும்கல்யாணியின் வலிமையை என்னென்பேம்! இது பெரிய மரங்களையும் தன் முகத்திலுள்ள கொம்பால் தகர்த்தெறிவதோடு, அம்மரங்களின் வலியகளைகளையும் துகளாக துறுக்குகின்றது. யானையோ மலைமுகடுகளிலுள்ள பெரியபெரிய தேக்குமரம் பாலைமரம் ஆச்சாமரம் முதலியவைகளையெல்லாம் தனது தும்பிக்கையால் எளிதாக எடுத்துக்கொண்டுவந்து மலையின் அடிவாரங்களிற் சேர்க்கின்றது. நீண்ட பெரும்பாலைநிலங்களை யெல்லாம் கடந்து சென்று வாணிகஞ் செய்வதற்கு உதவிபுரிந்துவரும் ஒட்டகங்களின் உதவி எவ்வளவு பாராட்டத்தக்கதா யிருக்கின்றது! புல்லையுந்தழைகளையுந்தின்னும் இவ்விலங்குகளின் உதவியின்றி மக்கள் உயிர் வாழ முடியுமோ! தூயதீம்பாலைத்தரும் ஆன் நமது நல்வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது! இவ்வினிய விலங்குகளைப்போல உயிர்களைக்கொன்று தின்னுங் கொடிய விலங்குகள் எந்தவகையாலேனும் நமக்குப் பயன்படுவதுண்டோ! பயன்படாமாட்டோ! அவைகள் மக்களையும் அடித்துக்கொள்ளும் கொடிய இயற்கையுடையன வாகையால், அவைகள் இருக்கும் இடங்களைக்கண்டால் மக்கள் எவ்வளவு திகிலடைந்து நடுங்குகின்றனர்! இவைகளைப்போலவே, ஊன்தின்னும் மாந்தரும் பயன்படமாட்டார்; அவர்களுக்குக் கொடிய தன்மையும், அதனால் வலிமைக்குறையும் அயர்வும்கூடாதலால் அவர்கள் மற்றவர்களோடு அன்புடன் அளவளாவிப் பயன்படும் தொழில்களையும் செய்யமாட்டார்.

சைவஉணவுகொள்ளும் மக்கள் கடவுள் வகுத்த இயற்கைக்கு இசைந்து நடப்பவர்களா இருத்தலால், அவர்கட்குக் கொடுத்தன்மை உண்டாகாது; அவர்கள் எடுக்கும் உணவு தூயனவாய் அமிர்தமயமாய் இருத்தலால் அவர்கள் உடம்பு தூயனவாய் நோய் அணுகாதனவாய் எத்தகையவருத்தமான தொழில் களையும் செய்நுழுதித்தற்கேற்ற வலிவுவாய்ந்தனவாயிருக்கும்; அவர்களுடைய மூளை தூயதாய் இருத்தலால் அதனைப்பற்றிக் கொண்டுநிகழும் அவருடைய அறிவும் தூயதாய் துட்பம் பொருந்தியதாயிருக்கும். இவ்வுண்மையை விளக்குதற்குச் சில உண்மைவரலாறுகளை இங்கெடுத்துக்காட்டுகின்றோம்.

நீண்டவழிநடப்பதற் புகழ்பெற்ற ஒருவர்\* சைவவுணவே உட்கொள்பவர். இவர் நான்குமுறை நீண்டவழிநடந்து பந்தயம்பெற்றதோடு, 1905-ஆம் ஆண்டு ஐந்தாம் முறையாக ஒரு போர்வீரர்கூட்டத்தோடு நடந்து வென்று பரிசில் பெற்றார். வழிநடந்து பரிசில் பெற்றவுடனே இவரை ஒரு பெயர்பெற்ற மருத்துவர் ஆராய்ந்து பார்த்து இங்ஙனம் நீண்டவழிநடந்ததனால் இவருடம்பிற்கு ஏதொரு கெடுதியும் நேராததுகண்டு வியந்தார்.

நம் ஆங்கில அரசினர்படையில் காயமருத்துவம் பார்த்து வந்த ஒரு சிறந்த மருத்துவர் † பின்வருமாறு கூறுகின்றார்: “பல தேயங்குறிப்பலவகையிலெல்லாம் உழன்றும் என் உடம்பு செம்மையாகவே இருக்கின்றது. அளவாக உண்பதொலும் கடுமையாக உழைக்கவினாலும் யான் இரண்டுபடையிருப்புகளைக் கடத்தி விட்டேன்; இன்னும் ஒருபடையிருப்பினையும் யான் தாங்கக் கூடும். நான் ஊன் உணவு எடுப்பதேயில்லை; கொடிமுந்திரிச் சாதேனும் ‡ வித்திறக்கிய நீரேனும் §, மற்றெந்தவகைச் சாராயமேனும் || யான்பருகுவதுமில்லை. யான் கம்பளியுடுப்பும் அணிவதில்லை. காற்றுமழையும், சூடும் குளிர்த்தீயும் எனக்கு ஒரு பொருள் அல்ல.” இதனால், மக்கள் உடம்பின் சூட்டைப் பாதுகாப்பதற்கு இறைச்சியும் சாராயமும் வேண்டுமென்று கூறுவார் சொல்வெறும் பொய்பாதல்காண்க.

\* Mr. Emerich Rath. † Dr. Jackson, an able surgeon in the British Army. ‡ Wine. § Malt liquor. || spirits.

1903-ஆம் ஆண்டில் நூற்றுஐம்பது ஆண்டு வாழ்நாள் உடைய வராயிருந்த ஒருபடைத்தலைவர்\* தம்வாழ்நாளின் இடையே நோயால்வருந்திக் கூன்முதுகுடையராய் வாழ்நாள்முதிரா முன்னரே முதுமையடையப்பெற்றதினிருந்து மனவெறுப்பு உடையராய் இறைச்சிதன்பதை அறவே விட்டுச் சைவவுண வையே ஒழுங்காக உட்கொண்டுவர, அவர்க்கிருந்தநோயும் விலகி, அவருடம்பின்கூலும்நிமிர்ந்து வலிமையும் இளமை யும்பெறலானார். இவர் தமதுநூற்றுமுன்றாம்ஆண்டில் ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு இருபதுநாழிகைவழி நடந்தும் இளைப்புங்களைப் புய்மின்றிச் செவ்வையான நிலையிலேயே இருந்தார். அவர் தமதுபழக்கத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

“நீண்டநாள் செம்மையாக உயிர்வாழும்பொருட்டு யான் எனதுஉடம்பைப் பதப்படுத்தத்துவங்கியபொழுது, உயிர்களைக் கொன்றுஎடுக்கும் இறைச்சியை என்உணவினினும் அறவே விட்டொழித்தேன். யாடு மாடு அறுக்குங் கொட்டில்களில் கொல்லப்பட்டித் தொங்கக்கட்டியிருந்த அவற்றின் இறைச்சி யையான்பார்த்தபோது, அவற்றில் உணவுக்காகும்பகுதியை விட நோயையும் துன்பத்தையும் விளைக்கும்பகுதிகளே மிகுந் திருத்தலைஉணர்ந்தேன்.

“வித்துகள் பழங்கள் பருப்புகள் காய்கறிகளையே யான் உண்ணுகின்றேன். காய்ச்சியவெந்நீரையேனும் காய்ச்சிவடித்த தண்ணீரையேனும் பருகுகின்றேன். சுருட்டுகளேனும் சிறு சுருட்டுகளேனும் யான் பிடிப்பதும்இல்லை. கொடிமுந்திரிச்சா றேனும் மயக்கந்தருட்சாராயங்களேனும் யான்குடிப்பதும்இல்லை. தேத்தண்ணீரும் காப்பித்தண்ணீரும் யான் முற்றுமேவிலக்கி விட்டேன். ஏனெனில், இவற்றில் உணவாகத்தக்கது எது வும்இல்லை; அவற்றைப்பயன்படுத்துவது நமதுஇயற்கைக்கு முற்றுமாயிருக்கின்றது.”

நீண்டகாலம்உயிர்வாழ்ந்த முதியோரின் பழக்கவழக்கங்கள் இங்ஙனம் இருத்தலை யறியுங்கால் ஊன்உண்ணாதலால் வருந் தீமையும் காய்கறிகளையுண்டலால் விளையும் நன்மையும் நன்கு விளங்குகின்றன அல்லவோ! இனிச், காய்கறிகளை உணவாகக்

\* Captain Goddard E. Diamond of San Francisco.



நொள்ளும்மக்கள் ஒருவர் இருவர்க்குமட்டுமே இந்நன்மைகள் விளைகின்றனவென்று நினைத்தலாகாது; காப் கனி கிரைகளை யேறணவாக அருந்திவரும் பழக்கமுடைய மக்கட்குட்டத் தாற்பலரும் இத்தகையநன்மைகளையே அடைந்துவருகின்ற நனர்; இவ்வுண்மையை விளக்குதற்கும் சில இங்குளடுத்துக் காட்டுவாம்.

“கார்ப்பேத்தியா மலைப்பக்கங்களிலிருக்கும்மக்கள் உலகத்திலுள்ளமாதரில் மிகச்சிறந்த ஈருசருப்பும் வலிமையும் வாய்ந்தவர்களாயிருக்கின்றனர். அவர்கள் ஓட்டென்னும்அரிசியும் கோதுமைஅப்பழம் உருளைக்கிழங்குமே எந்நாளும்உண்டு உயிர்வாழ்பவர்கள். நெப்போலியமன்னனுக்கு இம்மக்களிற் பலர் போர்மறவராய் அலுவல்பார்த்தனர். அப்போது அவர்கள் நான்ஒன்றுக்குநாற்பதுநாழிகை வழிநடந்து, கறும்போர்புரிந்து மறுநாட்காலையில் மறுபடியும்போர்புரிதற்குத்தக்க ஆற்றலும் புதுமையும்வாய்ந்திருந்தனர்.”

“தென் அமெரிக்காவின் செப்புச்சாங்கங்களில் உழைக்குங் கூலியாட்கள் நான்ஒன்றுக்கு அறுபத்தேழுவிசை எடையுள்ள செப்புமண்மூட்டையைச் சுமந்துகொண்டு ஒருநாள்ஒன்றுக்குப் பன்னிரண்டுமுறை இரு நாற்றுநாற்பதுஅடி உபரம் ஏறுகின்றனர். அவர்கள் உட்கொள்ளும்உணவுமுழுதும் காப்தறிகளே. அவர்கள் கூலியுணவாகஎடுப்பன பன்னிரண்டுஅத்திப்பழங்களும் இரண்டுசிறிய கோதுமைஅப்பத் துண்டுகளுமேயாம்; அவர்களது பகல்உணவு அவித்தபயறுகளேயாம்; இராச்சாப்பாடு வறுத்தகோதுமைஅரிசி. இன்னும் உள்நாடுகளிலிருந்துவரும் ஸ்பானியர்கள் பண்டங்கள்சிரம்பிய மூட்டைகளைச்சுமந்துசெல்லும்அலுவல் பார்க்கிறார்கள்; இவர்களும் முழுதும் சைவவுணவே உட்கொள்பவர்கள். இவர்கள் திண்ணியவலியபெரிய உடம்புடையவர்கள். இவர்கள் சுமக்கும் மிகப்பெரியகோணிப்பைமூட்டைகளை இவர்களின் முதுகின்மேல் தூக்கவைப்பதற்கே மூன்று நாளுக்கு போர்வேண்டும். இத்தகைய மூட்டைகளைச் சுமந்து கொண்டு இவர்கள் ஊடேஊடேயுள்ள செங்குத்தான மலைகளின்மேலும் ஏறியிறங்கியபடியாய் ஒருநாள்ஒன்றுக்கு இம் பதுநாழிகைவழி ன்ரைவாழ்நடந்து நாட்டினுட்செல்வார்கள்.



இவர்களோ டொப்ப நடத்தல் பொதுவாக மற்ற ஆட்கு ஏலாது.”

இன்னும், அமெரிக்காவில் பல அரும்பண்டங்கள் செய்யும் பெரிய ஒருகொழிற்சாலைக்கு உரியதலைவர், தம்பிடம் வேலை பார்க்குந் தொழிலாளிகட்குப் பலதிறப்பட்ட உணவுகொடுப்பதால் வரும் நன்மைகளை அளந்தறியவேண்டி, அவர்களெல்லா ரையும் மூன்றுபகுப்புகளாகப்பிரித்து, அவருள் முதற்பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுணவும், இரண்டாம் பகுப்பாருக்குக் காய்கறியுணவும், மூன்றாம் பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுங் காய்கறியுங் கலந்த உணவுங் கொடுத்துவந்தார். இவ்வாறு கொடுத்துவந்த பின் அவர்களது வலிமையினையும் அவர்கள்செய்யும் வேலையின் அளவினையும் ஆராய்ந்துபார்க்கச், சைவவுணவு உட்கொண்ட பகுப்பாரே மற்றிரண்டு பகுப்பாரைவிட உடம்புவலிவிலும் வேலையமுடிக்கும் அளவிலும் மிகுந்திருப்பக்கண்டு, மற்ற இரு பகுப்பாருக்கும் அங்ஙனமே சைவவுணவு கொடுக்கும்படி கற்பித்தார். அவர்களுஞ் சைவவுணவுகொண்ட சிலதிங்களருக்குப் பின் முதல்வகுப்பாரைப் போலவே மெய்வலிமையிலும் வேலைத் திறத்திலும் மேம்படுவாராயினர்.\*

இங்ஙனமாகச் சைவவுணவு உட்கொள்ளும் அயல்நாட்டார்மட்டுமேயன்றி நமது அருமைச் செந்தமிழ்நாட்டிற் சைவவுணவே முழுதும் உட்கொண்டு உயிர்வாழுஞ் சைவவேளாளரும் பார்ப்பனரும் வேறுசிலரும் வலிய உடம்புஞ் சுருசுருப்பான முயற்சியுந் தெளிந்தஅறிவும் உயர்ந்தநிலையும் உடையவர்களாயிருக்கின்றனர். மேலும், ஊன் தின்பவர்கட்கு வருஞ் செரியாமை, மலச்சிக்கல், சன்னி, திமிர்ப்பிடிப்பு, காக்காய்வலி, பிளவை, சூலை, பொருத்துப்பிடிப்பு, ஈரல் குண்டிக்காய் நெஞ்சு முதலியவற்றைப் பற்றிவரும் வலி, தொழுநோய் முதலிய கொடுநோய்கள் சைவவுணவு உட்கொள்பவர்கட்கு வருவதில்லை. யென்றும், இந்நோய்களால் துன்புறுபவர்கள் இறைச்சியை அறவே ஒழித்துக் காய்கறிகளைத் தெரிந்துண்பதனால் அந்நோய்கள் விலகிப்போகின்றன வென்றும் புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்துரைக்கின்றார்கள்.

\* See the magazine Vegetarian for August, 1904.

## பதினேந்தாம் அத்தியாயம்

### பொருத்தா உணவுகள் தொடர்ச்சி

அங்ஙனமாயுந், காங்குரி முதலான சைவஉணவையே முழு  
மூர் உப்கொள்ளுஞ் சைவவேளாளருக்கும் பார்ப்பவருக்கும்  
உடப் பலவகை நோய்கள் வரக் காண்கின்றோமே. அஃதே  
வேளில், அவர்கள் நோய் வருதற்குரிய வேறு காரணங்கள்  
உண்டென்பதைக் கருதிப்பாராமல் நடத்தலால் அங்ஙனம் நோய்  
கொள்கின்றார்களென்று அறிதல்வேண்டும். உணவெனவை சீக்க  
லால் அகனுவருந் கொடுநோய்கள் விலகுவது திண்ணமேயாயி  
லாம். உணைப்போலவே கோவைவருவிக்குங் காய்கறி வித்துக்  
கொடுத்து சீரை முதலானவை சைவவுணவிலும் உண்டாகலால்,  
அவற்றையுந் தெரிந்து விலக்கினால்நிச்சையரும் பார்ப்பவ  
ரும் கோயில்லாமல் இருத்தல் முடியாது. அதுவேயுபயிர்.  
அவர்கள் பின்பற்றி நடக்கும் பழக்க வழுக்கங்களிற் சிலவும்  
கோவை வருவிக்குந் தன்மைபலாப் இருக்கின்றன. அவற்றுள்  
சிலவற்றை இங்கெடுத்துக் காட்டுவாம்.

பார்ப்பாண்டங்களில் உணவுப் பொருள்களைச் சமைத்தலை  
இயற்கைக்கு இசைவதொடு, உடம்பின் கலம் பெறுவதற்குத்  
திறந்ததாயும் நல்ல களிமண்ணில் கோவையிக்குந் தன்மைபுள்ள  
பொருளைவிடக்கின்றதல்லாமல் அகனுவருவிக்கும் நச்சுப்பொ  
ருள் சிறிதாயில்லை. ஆகையால், அத்தகைய களிமண்ணிற்செய்த  
கலங்களை உணவுப் பாண்டங்களைச் சமையல் செய்தற்குப்  
பொருத்தும் உடையனவாம். இங்ஙனமாகவும், பலர் வீண் பசுட்  
திக்காக, விலையுறப்பெற்ற செப்புக்கலங்கள் வித்தனைக்கலங்கள்  
சுயம் இருப்பு அனாபியம் முகலியவற்றிற் செய்த பாண்டங்கள்  
முதலானவற்றைச் சமையற்றொழிவுக்கு மிதுதியாகப் பயன்பதித்  
துகின்றார்கள். அவ்வாறு பயன்பதித்துகலால் அப்பாண்டங்க  
ளின் துண்டுகளாகவும், அவற்றில் இயல்பாகவுள்ள களிப்பு அரு  
முதலான வர்க்கப்பொருள்களும் உணவிற்கலந்துசென்று தீனிப்  
பைபைக் கெடுத்துச் செந்தீமையும் நஞ்சாக்குகின்றன. எந்  
காலமென்றும், செம்பு இருப்பு சுயம் முதலான முதற்பொருள்  
களை தேரே ஏற்றுச் செரிக்கச்செய்யும் ஆற்றல் மக்களின் தீனிப்  
பைக்கு இல்லையென்பதனை முன்னமே காட்டினுமாகலின், இம்

முதற்பொருள்களோடு கலந்துவந்த சோறு கறி குழம்பு மிளகு நீர் முதலியவற்றைக் திணிப்பை அரைத்துச் செரிக்கச் செய்ய மாட்டாமற் புண்பட்டு ஓய்ந்துபோதலால், உண்டுணவு செரியாமையோடு வயிற்றில் தீராவலியும் உண்டாகின்றது; அம்மட்டுடோ, அம் முதற்பொருள்களிலுள்ள களிம்புந் துருவுமாகிய நஞ்சும் அவ்வுணவின் கலந்திருத்தலால், அஃது இரத்தத்திற் கலந்து மயக்கஞ் சோகை நீரிழிவு வெள்ளைக்கொழுநோய் முதலான பொல்லாத நோய்களையும் விளைவிக்கின்றது. ஆதலால், மட்டபாண்டங்களைத் தவிர வேறு செம்பு பித்தளை ஈயம் அலுமினியம் முதலியவற்றிற் செய்த கலங்களை உணவுசமைக்கும் ஏனங்க ளாகச் சிறிதும் பயன்படுத்த லாகாது. சிறப்பு நாட்களிற் பலர்க்கு மிகுதியாகச் சமைத்தற்பொருட்டு அவற்றை ஒரோவொருகாற் பயன்படுத்தவேண்டி வந்தால், அவற்றில் ஆக்கிய உணவை உட்கொள்ளாதலால் வருந்திமையை உடனே விலக்குதற்கு வழிகேட வேண்டும். அவ்வழியாதெனின், அவற்றில் ஆக்கிய உணவைச் செரிக்கும் அளவாய்ச் சிறுகஉண்டு, மறுநாட்காலையில் மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்து, ஒருவேளை பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும்; அம்முதற்பொருளின் களிம்பாகிய நஞ்சு செந்நீரில் எழுமைப்பொருட்டு நல்ல எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அருந்து தல்வேண்டும். இவ்வளவும் உடனே செய்தால் அக்கலங்களிற் சமைத்த உணவை உண்டதனால்வருந் தீமைக்குத் தப்பலாம்.

இனிச், சைவரும் பார்ப்பனரும் எடுக்கும் உணவுப்பண்டங்களிலுஞ் சில விலக்கற்பாலன. மிளகாய் புளி உப்பு கடுகு முதலியபொருள்களை இவர்கள் கறிகுழம்புகளிற் பெருகச் சேர்த்துண்ணக் காண்கின்றோம். இவைகளும், சிலர் அடுத்தடுத்துத் தின்னும் வெற்றிலை பாக்குச் சுண்ணமும் முதலில் நரம்புகளுந் குக் கிளர்ச்சியை உண்டிபண்ணிப் பிறகு இளைப்பினை வருளிப்பனவாம். மேலும், இப்பண்டங்களில் உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண்டிய பகுதிகள் இல்லாமையால், இவற்றை உண்பதனால் திணிப்பைக்கு வீண்உழைப்பினைக் கொடுக்கின்றார்களே தவிர இவற்றிலிருந்து அடையும் பயன் மிகுதியாய் ஒன்றுமில்லை. உணவைச் சுவைப் படுத்துதற்கும், வயிற்றிற் சேருங் காற்றைக் கழிப்பதற்கும் மிளகாய் முதலியன பயன்படுகின்றனவே



யென்றால், அங்ஙனஞ் சுவைப்படுத்துதற்குங் காற்றைப்போக்கு தற்கும் வேண்டிய அளவுதான் அவற்றைச் சேர்க்கவேண்டுமெ யல்லாமல், அதற்கு மேற்படச் சேர்த்தல் சிறிதும் பொருந்தா தாகும். சைவர் பார்ப்பனர் சிலர் அமைக்குங் கறிமுழம்புகளில் மிளகாய்க்காசம் மிகுத்திருத்தலால், அவற்றை உண்பவர்கள் நா எரிய வயிற்றெரியக் கண்ணிர்சிந்த முக்குநீர் வடியப்படுந் ஹன்பங் கிட்ட இருந்து பார்ப்பவர்கட்கும் பொறுக்கமுடியா தென் றால், அவற்றை உண்பவர்கள் பரிமாட்டை எடுத்துச்சொல்வா னேன்! மற்றுஞ் சிலர் செய்வனவற்றிற் புளியும் உப்பும் அளவுக் குறிஞ்சிக்கலந்து அவற்றை உண்பவர் நாசுது இற்றுப்போம்படி. செப்கின்றன! இத்தகைய காரமான பொருள்களையே உண்டு பழகிப்போன நாவுக்கு மெல்லிய இலியசுவை தெரியமாட் டாது. ஆகவேனாலேயே, சைவர் பார்ப்பனர் சிலர் பலர் மிக்க சுவையுடைய பண்டங்களை உண்ணாபாட்டாமல் அவற்றை அரு வருத்து இகழுகின்றனர்.

மற்றும் பலர் எந்நேரமுஞ் சுண்ணாம்பைத் து வித்தடவி னெற்றிலைபாக்கு மென்றபடியாயும், அவையும் போதாவென்று புனையிலையைத் திருகத்திருகிச் சேர்த்துத் தின்றபடியாயுங் காலங்கழிக்கிறார்கள். இன்னும் பலர் இவையும் போதா வென்று அடிக்கடி புனையிலைச்சுருட்டுப் பிடிப்பவர்களாயும், புனையிலைச் சாளை ஓயாமல் மூக்கினுள் நுழைப்பவர்களாயும் இறுமாந்துநடக் கின்றார்கள். இந் நச்சுப்பொருள்களை இங்ஙனமெல்லாம் உட் கொள்ளுதலால், அவர்கள் பலவகை நோய்களை அடைந்து காலம் முதிரா முன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள். இந் நச்சுப்பண்டங் களைத் தின்பவர்கள் கன்னம் வறண்டு ஒட்டிப்போக, உதடுகள் கறுக்கக், கண் சிவக்க, அவர்களைச் சூழத் தீநாற்றம் பரந்து விசைத், தலைவயிர் நரைத்திருக்கத், தோல் தினைந்து சாம்பற்பூக்க அரு வருப்புள்ள வடிவமும் அஞ்சத்தக்க பேய்த் தோற்றமுங் கொண்டு செல்வதைப் பார்த்தால், இவர்கள் மிக விரும்பித் தின் னும் பொருள்களின் இயல்பும் இவர்களின் இயற்கையும் கிளங் காமற்போகா. பேரிசுக்கம் வாய்ந்த இறைவன் அருமையாய்த் தந்த உடம்பை இங்ஙனம் பாழாக்கித், தம்மட்டில் ஒழியாமல், தம்மோடு உறவுகொண்டிருக்கும் பெற்றார் உற்றார் பெண்டிர் பின்



கோகள் நண்பர் முதலாயினார்க்கும் வெறுப்பையுந் துன்பத்தையுந் நோயையும் விளைத்து மாயும் இவர்கள் பிறந்தபோதே கொலைத்திருந்தால் எவ்வளவு நலமாயிருக்கும்! இதுநிற்க.

இனி, இவையும் போதாவென்று இப்போது சென்ற பல ஆண்டுகளாக வேறுசில நச்சுப்பண்டங்களுந் உணவுப்பொருள்களாய்க் கிளம்பியிருக்கின்றன. அவை: காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ, சாராயம் என்பனவாம். காப்பிக்கொட்டை தேயிலை கொக்கோ என்னும் இவற்றுள் ஒன்றைக் காய்ச்சி இறக்கிய சாற்றைக் காலை நண்பகல் மாலை இரவு என்னும் நான்குவேளோகளிலும் முதன்மையான குடிநீராய்ப் பெரும்பாலும் எல்லாரும் பருகுகற்குத் தலைப்பட்டுவிட்டார்கள். இவற்றை முன் குடித்தறியாத நாட்டுப்புறத்தாரும் கூட இப்போது இவற்றைக் குடிக்கக் கற்றுக் கொண்டு, இவையிஸ்லாமல் தாம் உயிர்வாழ முடியாதென்று சொல்லுகிறார்கள்! கல்வி செல்வம் நாகரிகம் என்னும் இவற்றில் தம்மை மேலாக எண்ணியிருக்கும் பலர் நான்முழுதும் இவற்றைப் பருகுவது தமக்கு இன்றியமையாததாகவும் பெருமையாகவும் எண்ணி நடந்துவருகிறார்கள்! தமக்கு முதன்மையாகவும் பெருமையாகவும் பிழைபட எண்ணி இந்நஞ்சை எந்நேரமும் பருகி இறமாக்கும் இவர்களின் கல்வியையுஞ் செல்வத்தையும் நாகரிகத்தையும் என்னென்பேம்! உணவுக்காக எடுக்கும் வேறு சிலபண்டங்களில் உள்ள நச்சுநீரைக் காட்டினுங் காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறு என்னும் நான்கிலும் அது மிகுந்திருத்தலால் அது தெரியாமல் அவற்றை விரும்பிக்குடிப்போர் கல்வியும் நாகரிகமும் உடையராவரோ! பதின்மூன்றேகாற்பலம் எடையுள்ள காப்பிக்கொட்டையில் எழுபதுகுன்றிமணி எடையுள்ள நச்சுநீரும், அவ்வளவே எடையுள்ள தேயிலையில் நூற்று எழுபத்தைந்து குன்றிமணி நச்சுநீரும், கொக்கோவில் ஐம்பத்தொன்பது குன்றிமணி நச்சுநீரும், இறைச்சியை அவித்து இறக்கியசாற்றில் அறுபத்துமூன்றுகுன்றிமணி நச்சுநீரும் இருக்கின்றனவென்று அவற்றை நன்கு ஆராய்ந்துபார்த்த புகழ்பெற்ற ஆங்கிலமருத்துவர் ஒருவர்\* கணக்கிட்டுக் காட்டியிருக்கின்றார். இவைகளைக் குடிநீராக்கிப் பருகுவதால் இவற்றில் மிகுதியா

\* See Dr. A. Haig's Food-table.

யுள்ள நச்சுகள் செந்நீர் கலந்து பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. ஆகவே, இவற்றைப் பயன்படுத்துவது நோய்களை உண்டையாகவே விளைகொடுத்து வாங்குவதாய் முடிகின்றது. நோய்கொண்ட காலங்காலிலுங்கூடக் காப்பியுத் தேத்தண்ணிரும், விடாமற் பருகுகிறார்கள்; பார்ப்பனர் சைவரீர் சிலரும், நோய்கொண்டபொழுது அதனை நீக்குதற்கும் உடம்பினை வலிவேற்றுதற்கும் பெரிதும் உதவிசெய்யுமென்று மிழைபட நினைந்து, அவித்த இறைச்சிசாற்றையும் முட்டைக்கருவுங் கொடிமூர் திரிச் சாறுங் கலத்த கலப்பினையும் உட்கொள்ளுகிறார்கள்; ஆனால், அவர்கள் திணைத்தற்கு மாறாக அவற்றின்கண் உள்ள நச்சுகள் அவர்க்கு மேலும்பல கொடுநோய்களை வருவித்து அவர்களைத் துன்புறுத்தி மாளச்செய்கின்றது. அங்ஙனமாயின், இவற்றையுங் கொள்ளும் பலர் நோய்க்கிங் கலம்பெறக் காண்கின்றோமேயெனின், இவற்றின் நச்சுகள் நோயைச் சிலகாலம் உடம்பினுள்ளேயே அடக்கிவைத்து அதனைப் பெருநோயாகப் பின்னர் வளர்த்து வெளிப்படுத்துகின்றனென நுண்ணிய ஆராய்ச்சியிற் சிறந்த ஆங்கிலமருத்துவர் உறுதி கூறுகின்றமையால், முன்னர்ச் சிறுநோயை நீக்கும் அப்பொருள்கள் பின்னர்ப் பெருநோயை வருவிக்குமென உணர்ந்துகொள்க ஆகலால், நச்சுகள் உள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சா றென்னும் இவற்றை அறவே விட்டுடாழித்திலை நலமுடன் வாழ்தற்கு ஒரு சிறந்த வழியாமென்க.

இனிப், புனைநிலை கஞ்சா அனின் சாராயம் முதலான மயக்கத்தரும் பொருள்களிற் கொடியதொரு கஞ்சா\* இருத்தலால் இவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றவர்களும், மேற்கூறிய காப்பி தேயிலை முதலியவற்றை உட்கொள்பவர்களைப் போலவே நோயாற் பற்றப்பட்டு விசைவில் மாளுகின்றார்கள். காப்பி முதலான குடிநீரைப் பருகுகின்றவர்களுக்கு அறிவுமயங்குவதில்லை; மற்று இந்தப் பண்டங்களை உட்கொள்பவர்களுக்கோ அறிவுமயக்கமும் உடன்வந்து சேர்கின்றது. உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண்டும் பொருட்பகுதிகள் சிறிதும் இல்லாத காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறு முதலியவற்றையும், மயக்கத்தரும் புகை

\* Narcotic and alcoholic poison.

நிலை சுஞ்சா அவின் சாராயப் முதலியவற்றையும் மக்கள் தம் அநியாயமையாலும் பிழைபட்ட எண்ணத்தாலும் உட்கொண்டு இறைவன் நந்த அரிப உடம்பைப் பாழாக்குதல் யியோ என்னவு வருந்தத்தக்கதா யிருக்கின்றது!

புகையிலைதீன்பவர்களும் புகைச்சுருட்டுப்பிடிப்பவர்களும் மாம்பு வளிலிழந்து இரத்தங்கொட்டு முளை மங்சலுற்று விரைவில் மாளுகின்றார்கள் என்று ஆங்கில மருத்துவரிற் பலர் செவ்வையாக ஆராய்ந்துபார்த்துச் சொல்லுகிறார்கள். இதனாற்றான் அமெரிக்காவில் மிகச்சிறந்த ஒரு கல்விக்கழகத்தின் தலைவர்<sup>\*</sup> வீட்டிலாவது வேறிடத்திலாவது புகைச்சுருட்டுப் பிடிக்கும் எந்தப் பையனையும் தமது கழகத்தினுட் சேர்ப்பதேயில்லை. புகையிலையினுள்ளிருந்து மூளையைக்கெடுப்பதால் அதனைப்பயன்படுத்துகின்றவனுக்குக் கல்வியும் நல்லறிவும் உண்டாதல்அரிது. அதுவல்லாமலும், புகையிலை தீன்பவர்கட்கும் புகைச்சுருட்டுப் பிடிப்பவர்கட்கும் புகையிலைத்தூளை மூக்கினுட் செலுத்துபவர்கட்கும் நாளோ நாளோ உடம்பினுள்ள வலிமை கெடுதலால், அவர்களில் ஆண்மக்களாவார் ஆண்டன்மை இழந்தும் பெண்டுகளாவார் பெண்டன்மை இழந்தும் உலகின்கண் வெறிய நடைபிடுவார்களாகவே திரிகின்றனர் என்றும் இவ் வுண்மையை ஆராய்ந்துகண்ட மருத்துவரால் உறுதிசெய்யுகின்றார்கள். புகையிலையை எந்தவகையிலாயினும் பயன்படுத்துகின்றவர்கள் அருகிருந்தால் மற்றவர்கள் அவர்களிடத்து அன்புடையவர்களாயினும் அவர்களிடத்து அந் நேரத்திலும், பிறகு அவர்களைய நினைக்கும்போதும் அருவருப்படையாமல் இருக்கமுடியாதில்லை. அவர்கள் இதழ்களில் இறைவன் அமைத்த அழகிய சுவப்புநிறம் மாறி அழகற்ற கறுப்புநிறம் ஏறியிருப்பதுடன், அவர்கள் வாயிலிருந்து புகையிலையின் தீநாற்றம் அருகிருப்பவர் பொறுக்கக்கூடாமல் வீசுகின்றது; மூக்குத்தூளை மூக்கினுள் அடைப்பவர்களைப் பார்த்தாலோ மிகுந்தவெறுப்பு உண்டாகின்றது; அவர்கள் மூக்குத் தொனையிற் சளியும் மூக்குத் துளும் கலந்து ஒழுக்குதலும், ஒழுகும் அது மேலணிந்த உடைகளில்வடிந்து கறையாகி நாற்றம்விசுவதும் எவர்க்குத்தாம் அரு

\* Professor Charlier of New York.



வருப்பைத்தரா! இனிப் புகையிலையை வெற்றிலையொடுகட்டிக் கூட்டி மெல்பவர்களின் பற்களையும், அதனை வாயில்மென்றபடியாய்ப்பேசும் பேச்சும், இடையிடையே புறத்தேபோய் எச்சில் உமிழ்ந்துவரும் வசையும் எவ்வளவு வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கின்றன! இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப்பார்க்குந் திருத்தமான அறிவுந் தூயதன்மையும் வாய்ந்தவர்கள் புகையிலையைக் கனவிலும் நினைவார்களோ! கல்விசற்குஞ்சிறார் இச்சகாலத்தில் எங் சேபார்த்தாலும் புகைச்சுருட்டுப் பிடிப்பதைச்சுண்டு தூயதன்மையுடையவர்கள் எவ்வளவு வருத்தமுறுகின்றார்கள்! ஆகையாற், சிறியோர்முதற் பெரியோர்சுறான எத்திறத்தவரும் புகையிலையைத் தாந்தொடாமல் தூயராயிருப்பதொடு, பிறரும் அதனைத்தொடாதபடிசெய்வது இன்றியமையாத கடமையாமென்க.

இனிக், கஞ்சாஇலை புகையிலையினுங் கொடியதாய் உடம்பின்வலிவைக்குறைத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்கி அறிவை மயக்குகலால் அதனைப் பயன்படுத்துதலுஞ் சிறிதும் ஆகாது. கஞ்சாப்புதை பிடிப்பவர் துறவிகள் எனவும், அதனால் அவர்க்குப் பேரின்பக் காட்சிகள் புலனுமெனவுந் தவறாக எண்ணி நடப்பவர் பலர்உண்டு. கஞ்சாப்புதை பிடிப்பவர் முகத்தைப்பார்த்தால் அவர் உயர்ந்தவராகக் கருதப்படுதற்கு உரிய அடையாளம் என்னவாயும் இலராதல் நன்குவிளங்கும். இயற்கைக்குமாறாய்க் கண்கள் இரத்தம்போற் சிவந்து கன்னம் ஓட்டி மயக்கத்தாற் நடுமாரிய சொற்கள் உடையவராய், அருகிற் செல்வார்க்குப் பொறுக்கமுடியாத முடைநாற்றமும் அழுக்கும் நிறைந்தவராய் உள்ள அவர்களைப் பெரியோரென்றல் வேறு எவ்வகையாலோ அறிகிலம்! அதுநிற்க.

இனிக், கஞ்சாவைவிடத் தீயதன்மை வாய்ந்தது அவின. அவின தின்பவர்தூக்கமும் அறிவு மயக்கமும் மிகுதியும் உடையர். அவரது தீனிப்பை அவின நஞ்சாற் செயலிழந்துபோக, உண்டஉணவு செரிமானத்திற்கு வராமல் அவர் வயிற்றுவலியால் துன்புறல்காணலாம். அத்துன்பம் பொறுக்கமாட்டாமல் அவர் மறித்தும் மறித்தும் அவின உண்டு மயங்கிக்கிடந்து சடுதியில் உயிரைத் துறக்கின்றார்கள். ஆகலால், இந்தக் கொடிய நஞ்சும் முற்றும் விலக்கற்பாலதொன்றும்.



இனி, இவையெல்லாவற்றினும் கொடி பருஞ்சாகிய சாராயத்தின் பொல்லாங்கை உணராமல் அதனைச் சூடிப்பவர் இவ்வுலகத்திலேயே நிரயத் தூன்பத்தை உழப்பவர் ஆவர். அவர்கள் தம் உடம்பையும் அறிவையும் பாழாக்கி, உண்ணாச்சோறும் உடுக்கக் கூறையும் இன்றி வறியராய் உழல்வதொடு தம்மைச்சேர்க்க வரையுந்தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளையுங்கூட அக் தூன்பத்திற்கு ஆளாக்குகின்றமை எல்லாரும் அறிந்த உண்மைபன்றோ? ஆனால், மருத்துவரிற் சிலர்மட்டும் இதன் தீங்களைப் பகுத்துணராமல், இதனை நோய்க்க்கும்மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம் என்று சொல்லிக், தம்பால்வரும் நோயாளிகட்கு இதனை அருந்தக் கொடுக்கின்றார்கள்; இதனை உண்ணவேண்டாதவர்களையும் உண்ணும்படி வற்புறுத்துகின்றார்கள். ஆனால், இதனை ஆராய்ந்து பார்த்து இதற்குலந்துள்ள பொருள்களைப் பகுத்துக் கணக்கிட்ட இயற்கைப் பொருள் நூலாரோ\* கொடிமுந்திரிச் சாராயத்தில் தண்ணீர், மயக்கநஞ்சு†, சர்க்கரை, புளிப்பு என்னும் நான்குமேயன்றி, மற்ற நோய்க்க்குங் கரு ஏதுமே யில்லையென்று முடிவு கட்டியிருக்கின்றார்கள். இன்னுஞ் சாராயத்தின் வகைகளாவ பிரி, பிராண்டி, ஜின், உவிசிக்கி, இரம் என்பவைகளும் மயக்கநஞ்சுத் தண்ணீரும் பல அளவாய்க் கலப்பதனால் உண்டாவனவேயல்லாமற் பிற அல்ல எனவும் உறுதிசெய்கின்றார்கள். கொடிமுந்திரிச் சாராயத்திலுள்ள நான்குபொருள்களில் தண்ணிருஞ் சர்க்கரையும் புளிப்பும் மற்ற உணவுப்பண்டங்களில் ஏராளபாயிருக்கின்றன; ஆகலால், அவற்றுக்காகச் சாராயத்தைப் பருக வேண்டுவதில்லை. மற்ற, உணவுப் பொருள்களில் இல்லாத மயக்கநஞ்சு மட்டுமே இதன்கண்டுருப்பதால், இது மக்கள் உடம்பையும் உணர்வையும் பாழாக்கும் இயல்பினதன்றி வேறொரு பயனுற் தருவதன்று. இம் மயக்கநஞ்சு குளிர்நோய் வராமற் படுத்தற்குந், தூக்கமின்றி நோயாற் றுன்புகின்றவர் தூக்கங் கொண்டு அந்நோயை மறந்திருத்தற்கும் உதவிசெய்தலால் இதனையுடைய சாராயத்தை முற்றுமில்லக்கல் ஆகாதெனின்; இஃது அவ்வாறு ஒரு சிறிது பயன்படுவதே யென்றாலங், குளிர்நோயுந் தூங்கா நோயும் இல்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்

\* Chemists. † Alcohol.

௧௭௮ மக்கள் தூறுதலுக்கு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

படித்துதல் என் எனக் கூறி மறுக்க. மேலும், இவ்விரண்டு நோய்க்கும் இதனைப் பயன்படுத்துங்காலும், இது மூலாயை வலி குறைத்து அப்பயனைத் தருதலானுந், தீனிப்பையைக்கெடுத்து இயத்தத்தை நஞ்சாக்குதலானுந், குளிர்நோய் குளிர்காய்ச்சலை நீக்குதற்கு உன் அருந்த மூமத்தண்ணீரும் வெளியே ஒற்றச் சூட்டேற்றிய சாம்பல் ஒற்றடமும் இருத்தலானும், இம் மருந்தொடு மலக்குடரைக் கழுவி மெல்லிய உணவு கொடுக்கல் தூக்கத் தானே வருமாகலானும் இவற்றின்பொருட்டு இங்ஙனஞ்சைக் குடித்தல் எவ்வாற்றானும் ஆகாதென்க.

சாராயம் மூலாடைக்கெடுப்பது எவ்வாறெனில், அருந்தியவுடனே அது மூலையிலேறித் தீங்குவிளைத்தலைச் சிறந்த ஓர் ஆங்கில மருத்துவர்\* பலபடியானும் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார். அவர், ஒருமுறை இரண்டுபலஞ் சாராயநஞ்சை நல்ல ஒரு நாபக்குஅருந்த அது தடியால் தலையடியாண்டதுபோல் உடனே செத்துப்போயிற்று. அவர் அதன்பின் ஒரு நொடிப்பொழுது சாராயம் அதன்மூலையை அகற்றி ஓர் வனத்தில்வைத்துக் காய்ச்சி வடிக்கலை அதிலிருந்து அச் சாராய நஞ்சின் பெரும்பகுதி இறங்கிற்று. இங்ஙனமே, இன்னுஞ் சில நாப்களுக்கும் அவர் அச்சாராயநஞ்சைக் கொடுத்து, அவை செத்தபின் அவற்றின் மூளை, செந்நீர், பித்து, சரல் முதலான உடம்பின் உறுப்புகளை பெல்லார் தனித்தனியே பிரித்தெடுத்துக் காய்ச்சி வடிக்க, மற்றவைகளைவிட மூலையிலேயே அந்நஞ்சு மிகுந்து இறங்கக் கண்டார். இங்ஙனமே இவர்செய்த ஆராப்ச்சிகளிலிருந்து சாராயமானது குடித்தவுடனே இரத்தத்திற்கலந்து மூளைக்குச் சென்று அதனைக் கெடுக்கும் உண்மை தெளிபப்பட்டது.

இனிச், செரிமானமாகாத வலிய உணவுப் பொருள்களைச் செரிக்கச் செய்தற்காகச் சாராயங் குடிக்கின்றோம் என்றனும் பொருந்தாது. செரிமானமென்பது யாதென்றால், உண்ட உணவுப்பொருள் பலகூறுகளாகப்பிரிந்து செந்நீர் கலத்தலேயாம். உண்டபொருள் அவ்வாறு பிரியாமல் அப்படியே யிருக்குமா

\* Dr. Percy.

னால் அது செரிமானமாகவில்லை யென்று சொல்லப்படும். ஒரு பொருள் பிரிவுபடாமல் முழுமையாயிருக்கவேண்டுமானால், அக்னைச் சாராயத்தில் இட்டுவைக்கிறார்கள். ஒரு பழத்தையாவது அல்லதொரு மீனையாவது அல்லதோர் இறைச்சித் துண்டத்தை யாவது ஒருகுட்டி சாராயத்தில் இட்டுவைத்தால் அது பலபகுதிகளாகப் பிரிந்து கெட்டுப்போகாமல் அப்படியே முழுமையாயிருக்கும். அதுபோலவே, சாராயத்தொடுசேர்ந்து நினைப்பையிலிருக்கும் உணவுப்பொருளும் அப்படியே முழுமையாயிருக்கும் அல்லாமல் அது பல பகுதிகளாகப் பிரிந்து இரத்தத்திற்கலக்கமாட்டாது. கலவாதாகவே, உண்டவுணவு செரியாமல் நோயை வருவிக்கும். இதனையும் ஆங்கிலமருத்துவர் பலமுறையும் ஆராய்ந்துபார்த்து உறுதிப்படுத்தி யிருக்கின்றனர். ஆகையால், ஒருவகையிலும் பயன்படாமல், உடம்பையும் உயிரின் அறிவையும் பாழாக்குதற்கு மட்டும் முன்னிற்குஞ் சாராயத்தைக் குடித்தலினும் வேறு நிரயத்துன்பம் இல்லாமையால் அதனை எவருங் கனளிலும் நினைத்தலாகாது.

இதுகாறுங் கூறியவையெல்லாம் பொருத்தமே யென்றாலும், நமதுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளை வலிவேற்றி வளர்ப்பதற்குரிய முதலுணவிலுள்ள கரு இறைச்சியில் மிகுந்திருத்தலால் அதனை ஆகாதென விலக்குதல் உடம்பின்நலம் பேணுதற்கு இசையாதாய் முடியுமேயெனின்; அறியாதுகூறினாய், முதலுணவின் கரு இறைச்சியில்மட்டுமே இருப்பதன்று; கோதுமை, வாற்கோதுமை, அவரை, சீமையவரை, பட்டாணி, சீமைப்பட்டாணி, வேர்க்கடலை, பாற்கட்டி முதலிய சைவ உணவுப்பொருள்களிலும் முதலுணவின் கரு மிகுந்திருக்கின்றதென இயற்கைப் பொருளுலார் நன்காராய்ந்து கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். யாங்ஙனமென்ற, காட்டுதல்: ஆட்டிறைச்சியிலும் மீனிலும் நூற்றுக்குப் பதினெட்டுப்பங்கும், முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் இருபது பங்கும், மஞ்சட்கருவிற் பதினாறுபங்கும், மாட்டிறைச்சியிற் பத்தொன்பது பங்கும், பன்றி யிறைச்சியில் ஒன்பது பங்கும் முதலுணவின் கரு அமைந்திருப்பச், சைவ உணவுப்பொருள்களான முழுப்பாற்கட்டியில் நூற்றுக்கு முப்பத்தொருபங்



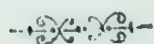
தும், அவரையில் முப்பதுபங்கும், பச்சைப்பட்டாணியில் இருபத்தைந்து பங்கும், கோதுமையில் இருபத்திரண்டு பங்கும், நீவிக்கடலையில் இருபத்துநான்கு பங்கும், அம் முதலியனின் கூற இறைச்சியினும் பார்க்க மிகுந்திருக்கலால், இவற்றைச்சொரிக்கும் அளவாக உண்பவர்க்கு உடம்பின் உறுப்புகள் மிக்க வலிவுடன் வளருமென்பது சொல்லாமலே பெறப்படும். இங்கு முதன்மையான மற்றொன்றுங் கருதற்பாலது. உடம்பினுட்கொழப்பினை வளர்த்தற்கும், உடம்பினுள் உயிர்வாழ்த்தற்கு இன்றியமையாத குட்டினைப் பிறப்பித்தற்கும் வேண்டப்படும் இனிப்புணவின் கரு<sup>\*</sup> சைவ உணவுப்பொருள்களில் இருக்கின்றனவே யல்லாமல், ஊன்உணவு எதிலும் இல்லையென்று இப்பறைப்பொருளிலார் ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றனமையின், ஊனுணவையே மிகுதியாய் உண்பவர்கள் நீண்டநாள் உயிர்வழித்திரா நென்பதும், உயிரோடிருக்குஞ் சிலகாட்களும் நோய்கொண்டி துன்புறவென்பதுந் திண்ணமாமென்க. மற்று யாம் மேலெதற்குக்காட்டிய சைவ உணவுப்பொருள்களில்மட்டுமே உடம்பினுள் உறுப்புகள் எல்லாவற்றையுந் செவ்வையாக வளர்க்கும் எல்லாக் கருப்பொருள்களும் இனிதமைந்திருத்தலால் அவற்றை உண்பவர்களை நீண்ட நாள் கன்கு உயிர்வாழ்வ நென்க.

இனிச், சைவ உணவுப்பொருள்களிலும் கக்கப் இல்லாதன வுந், உடம்பினு றுறுபுக ளெல்லாவற்றையுந் செவ்வனே வளர்க்குங் கூறுகள் எல்லாம் அமைந்தனவும் யாவையெனந் கூறுதும்: வாங்குமை முத்திரி கறிக்காய் தேங்காய் முதலியவற்றின் பருப்பு களுந், நாரத்தை எலுமிச்சை வாழை மா பலா இலந்தை போர்த்து அத்தி முதலியவற்றின் பழங்களுங், கோதுமை வாற்கோதுமை அரிசி பால் பாத்ரட்டி நெய் முதலியனவும், வசலை துதுளை பொன்னாங்காணி இலைக்கோசு முதலான கீரைகளுங், கத்தரி வாழை மா பலா முருங்கை முதலியவற்றின் காய்களும், உருளை கருளை கொட்டி முதலான கிழங்குகளுந், சர்க்கரை கற்கண்டு வெல்லம் முதலியனவும் ஆம். அவரை துவரை உழுத்து முதலியவற்றில் வளிவானகூறு மிகுதியாயிருந்தாலும் அவற்றில்

\* Carbo-hydrates.



நச்சு நீருள் சிறிது கலத்திருக்கலால், அவற்றையுண்ணும் நாய்களில் அவற்றொடுக்க உருளைக்கிழங்கும் எலுமிச்சைபழந்தேசர்த் துண்ணல் வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு எலுமிச்சம்பழச்சாறு கீரைகள் என்னும் இவற்றில் நச்சு நீரைச் செந்நீரின்மீதுப் பிரித்து வெளிப்படுத்துங் கருக்கள் அமைத்திருக்கின்றன என்று இயற்கைப்பொருளுலார் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனம் “மதுபாடி”ல்லாத வண்டி. மறுத்துண்” பவர்களின் “மயிர்க்கு ஊறுபாடி”ல்” என்பதனைக் கடைப் பிடித்துணர்கொள்க.



## பதினொன்றாம் அத்தியாயம்

### ஆண்பெண் சேர்க்கை

உடம்பை வளர்த்தற்கு இன்றியமையாத உணவை ஒவ்வோர் உயிரும் பலபடியாலும் வருந்தித்தேடுமாறு அவைகளின் வயிற்றிற் பசித்தியை இறைவன் அமைத்துவைத்தது போலவே, உணவால் தலிர்த்துவளர்ந்த ஒவ்வோர் உயிருந் தனக்கு இனமான வேறுவேறு யிர்களைத் தன்வயிற்றினின்று பிறப்பிக்கும் பாடி அவ்வெல்லா உயிர்க்கும் புணர்ச்சிவேட்கையினை உரமாகத் தந்திருக்கின்றான். ஆகையாற், பசியின்றி உடம்பு நிலைபெறாமைபோலப், புணர்ச்சிவேட்கை யின்றி உயிர்களும் நிலைபெறா, படைப்பும் நடைபெறாது. எல்லாவுயிர்களையும் பிறவியெடுக்கச் செய்து, அப்பிறவியின் உதவிபால் அவை அறியாமையுந் துன்பமும் நீங்கி அறிவும் இன்பமும் பெறுமாறு எய்தலே இறைவன் திருவருள் நோக்கமா யிருக்கின்றது. தனது அருள்நோக்கம் ஈடேறும் பொருட்டே, ஆண்டன்மைவாய்ந்த உயிர்கட்கு ஆணுடம்பையும், பெண்டன்மைவாய்ந்த உயிர்கட்குப் பெண்ணுடம்பையும் படைத்துக்கொடுத்து, அவை முதலிற்றமதுடம்பைப் பாதுகாத்து வளர்த்துக்கொள்ளும் பொருட்டாகப் பசியையும், அது தலிர்த்தியின் அவை ஒன்றோடொன்று மருவித் தம்மையொத்த உயிர்களைத்தம்மினின்றுதோற்றவிக்கும்பொருட்டாகப் புணர்ச்சிவேட்கையையுந் தந்து, அம்முதத்தால் அவை அறிவும் இன்பமும் மேன்மேல் அடையுமாறு செய்துவரும் ஐயுனருட்செயலின் திறம் பெரிதும் வியக்கற்பாலதாயிருக்கின்றது. வறிகே உறங்கிக்கிடக்கும் ஒருவிலங்கு பசியெடுத்தவுடனே தனக்கு வேண்டும் இரையை நாடித் திரிசலுந், தனக்கு இரையாகும் மற்றொரு சிற்றயினைக் கண்டவளவானே அதனைப்பிடித்தற்கு அது பல வகையான சூழ்ச்சிகள் செய்தலும், அங்ஙனம்முயலும் அதற்கு அகப்படாமல் அச்சிற்றுயிர் தன்னைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டுச் செய்யும் மாற்றான சூழ்ச்சிகளும், இவ்வாறு இரண்டும் முயல்கையில் அறிவும் ஆற்றலும் மிக்கதற்கு மற்றையது இரையாய் ஒழிநலும், இம்முயற்சியால் இவ்வுயிர்கட்கு நாளோநாளோ அறிவு பெருகுதலுங் காண்கின்றும் அல்லமோ! இனிப், பசிதணிந்த பின்னே அவை தத்தமக்கிசைந்த ஆண் பெண்களொடு மருவி

இன்புறுதலும், இங்ஙனம் இன்புறுஞ் சேர்க்கையி லிருந்து அவை இளங்குமுளிகளையின்று அவற்றிற்கும் இரைதேடித் தந்து அவற்றை மற்ற உயிர்கள் பிடித்துக் கொன்று தின்றுவிடாமற் கண்ணுங்கருந்துமாய் அவைகளைப் பாதுகாத்துவருதலும் பிறழா இயற்கையாய் நடைபெறக் காண்கின்றும் அல்லமோ! இப் பிறழா இயற்கை நிகழ்ச்சிகள் புழு முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா யுயிர்களிலும் அமைந்து அவற்றிற்கு அறிவைவிளக்கி இன்பத் தை ஊட்டிவரும் முறைமையை உற்றுநோக்குங்கால், நீண்ட காலம் உயிர்வாழ விரும்புகின்றவர்களெல்லாம் இதற்கு இணங்க வே நடக்கவேண்டு மென்பது புலனாகின்றதன்றோ? ஆதலால், மக்களாய்ப் பிறந்தவர்கள் தாம் தந்தாய்தந்தையராலும் ஆசிரிய ராலும் கற்பிக்கப்பட்ட காலத் துவங்கி எடுத்த முயற்சியைத், தாம் தனியராய் இருக்கவரும்நாளில் மிகவுஞ் செவ்வையாய்நடத் தித் தமக்குத் தம்மைச் சார்ந்தார்க்கும் வேண்டுமளவு பொரு ளைத் தொகுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒருவன் பொருள் தொகுக்கும் முயற்சியின் திறமெல்லாம் அவனது அறிவின் திறத்தைப் பொறுத்திருத்தலானும், அவன் தன் அறிவின் திற மெல்லாம் அவன் கற்குங் கல்வியின் நிறனைப் பொறுத்திருத்த லானும் அவன் கல்விப்பொருளைச் சாந்துணையும் இடையறாது தொகுத்துவரல் வேண்டும்.

இனி, இவ்வாறெல்லாங் கலவியுஞ் செல்வமும் பெற்றபின் னர் ஒருவன் தனக்கிசைத்த ஒருத்தியையும், ஒருத்தி தனக் கிசைத்த ஒருவனையும் அன்பாலும் அறிவாலும் ஆய்ந்தாய்ந்து பார்த்து மணந்துகொள்ளல் இன்றியமையாததாகும். ஆண் பெண்மக்கள் ஒருவரையொருவர் மணந்துகொள்ளுஞ் சேர்க்கை யானது, மற்றையோர் தமக்குள் ஒவ்வோர் ஏதுவால் ஒவ் வொருகாலத்திற் றோன்றிப் பிறகு நிலைபெறுது ஒழிந்துபோம் மற்றைச் சேர்க்கைகள் போலாது, அவர் சாகும்வரையில் நிலை பெறவேண்டிய சிறப்பினதாய் இருத்தலால், அதற்கு உடன்படு வோர் பலகாலும் பலவழியாலும் ஒருவரையொருவர் ஆராய்ந்து பார்த்துத் தமக்கு இசைவானது நன்றாய் உணர்ந்தபின் அதிற் றலையிடல்வேண்டும். இல்லாக்கால் அவர் சாகும்மட்டும் முடி வில்லாத் துன்பத்தை உழக்கவேண்டியது வரும்.

பாருங்கள்! மர்மவியல் தாழ்த்த பறவைகள் விலங்குகள் முதலான பகுத்தறிவில்லாத சிற்றாயிடுகளுள்ளும் ஓர் ஆண்தனக் கொடுத்த ஒருபெண்ணோடும், ஒருபெண் தனக்கிசைந்த ஓர் ஆணோடும் பாருவியே உயிர்வாழாமல்வாது. தமக்கு இசையாவற் றோடு அவை ஒருகாலும் பொருந்தி இரா. இவற்றின் இயற்கை இங்ஙனப்போல், இவற்றினும் மிகமயர்ந்த பகுத்தறிவுடைய மக் கள் தமக்கு இசைந்த போர்க்கையைப்பெறுவதில் எவ்வளவு கருத் துடையவர்களா யிருக்க வேண்டும்! ஆனால், இக்காலத்தில் மக்க ளாள் அங்ஙனம் கடைபிடிக்க காண்கின்றோம் இல்லையே! ஓர் ஆண்பகல் தனக்கு இசையாத ஒருபெண்மகனாயும், ஒருபெண் பகல் தனக்கு இசையாத ஓர் ஆண்மகனாயும் கூடிக் காலங்கழிக் குப்படி வலிந்து பகுத்தறிபடுகின்றார்கள். மணமகனும் மணபக ளும் ஒருவரைப்பொருவர் காண்பாலும், அவரவர் இயல்பையுள் ளையையுள் தெரியாமலும் இருக்க, அவர்களின் பெற்றோரும் மறவினரும் அவ்விருவர்தம் உடன்பாடுங்கேளாமலே அவரைப் பிரித்துவிடுகின்றனர்! இவ்வாறு பிரிக்கப்பட்ட ஆண்பெண் இருவரும் பின் கண்டு பறகப்படுங்கால் ஒருவரையொருவர் மணப்பிடியாய்ப்பாற்கவலையும் மனவருத்தமும்துன்பமும் உடை யதாகி, ஒருவரோடு ஒருவர் சண்டையும் சர்ச்சாவும் இட்டுத் தம் வாழ்வை முடியும்மட்டுஞ் சொல்லவும் எண்ணவுங் கூடாத அல் லாறு விற்பட்டுக் கரைகாணாதுயரத்தை அடைந்து மடிக்கின்றனர்! இங்ஙனம் துன்ப வாழ்க்கை செலுத்தும் இவர்கள் வயிற் றிற் பிறக்கின்ற பிள்ளைகளுந் துன்பத்திற்கே இடமானவைகளைச் செய்து தாழ்ந்துப்படுகின்றார்கள்! வலுகட்டாயமாகப் பிரிைக் கப்பட்ட மாரும் மகளும் ஒருசிறிதும் ஒருங்கு வாழ மனம் இசையாமல் வேறு வேறு பிரிந்து தாம் விரும்பியவாறு ஒழுகு வாழ்நாளின், அப்போது அவரைப்பிரித்துவிட்ட பெற்றோர் மறவினர் முகலிபொரெல்லாம் அவர்மேற் பழிகுறித் துன்புறுத் தவுங் காத்தக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்! ஆ! கள்ளங் கவடறியாச் சிறுவர் சிறுமிபரை வலுகட்டாயமாகப்பிரித்து அவர்சகோமுன் னாக் துன்பத்திற்கு உண்டாக்கி, அவர் அக்கொடியோர் செய்த பொல்லாதகட்டுப்பாட்டுக்கு இணங்கிடக்கமாட்டாம்ற் பிரிந்து தத்தம்வழியே ஒழுகினாற் பின்னும் அவரைத்துன்புறுத்தக் கங்



கணங்கட்டி கிற்குங் கொடியோர் நிறைந்த இந்நிலைவுநகிலும்  
கொடியதொரு நிரயம் பிறிதுண்டோ! இளம்பருவச்சிறுநும்  
சிறுமியரும் பிழைத்தொழுகும்படியான ஏற்பாடுகளைச் செய்து  
வைத்துப், பின்னர் அவர் தவறிநடந்தாரேன அவர்மேற் பழி  
சுமத்தி அவரைப் பல்வகையாலும் துன்புறுத்துவோர் உயிரைக்  
கொள்ளுகொள்ளுங் கூற்றுவன் இனத்தார் ஆவரேயன்றி அவர்  
அவ்வினைஞர்க்குப் பெற்றாரும் உடன்பிறந்தாரும் உற்றாரும்  
உறவினரும் ஆவரா! பொருத்தமான ஏற்பாடுகளைச் செய்து  
வைத்துப் பின் அவற்றினின்றும் வழவினரைக் குற்றங்கூறி  
வருத்துதல் முறையேயாகும். மற்றுப், பொருத்தமில்லாக்  
கட்டுப்பாடுகளைத் தம்புல்லறிவாலும் செருக்காலும் அறியாமை  
யாலும் செய்துவைத்துப் பின் அவற்றிற்கு இனங்கமாட்டா  
மல் வேறுநடந்தாரை வருத்துதல் அறக்கொடிது! கொடிது!  
இன்னதொரு வாழ்க்கையினின்றும் வழவினர்க்குப் பாவமும்  
நிரயமும் வரும் என்று உரைப்பவர், அவ்வாழ்க்கையைப் பிழை  
பட முதலில் அமைத்துவிட்டார்க்கு வரும் பாவத்தையும் நிர  
யத்தையும் எடுத்துக்கூறுதது என்னை! பதினான்குஆண்டினா  
ள் அழகிய இளஞ்சிறுமியை அவட்குத்தந்தையோ பாட்டனோ  
என்று சொல்லத்தக்க ஒருவனுக்கு மணம்புகுத்துவோர் பாவத்  
தையும் நிரயத்தையும் அடைவரோ, அக்கொடியவர் கட்டுப்  
பாட்டுக்கு இசைந்து நடக்கமாட்டாத அச்சிறுமி பாவத்தையும்  
நிரயத்தையும் அடைவனோ என்று நடுகின்று ஆழந்துபார்ப்  
பின், பிழைபட்ட ஏற்பாட்டைச் செய்த அக்கொடியரே பாவத்  
திற்கும் நிரயத்திற்கும் ஆளாவரல்லால், அச்சிறுமி அவற்றிற்கு  
ஆளாகமாட்டாள் என்பது திண்ணம். ஒரு சிறுமியை அவட்  
குச்சிரிதும் ஒவ்வாத ஒரு முதியோனுக்குப் பிணைத்துவைக்க  
அவர் முன்வருதல்போல, ஒருசிறுவனை அவற்குச்சிரிதும் ஒவ்  
வாத ஒரு முதியோளுக்கு மணமகனுக்கிவைக்க அவர் முன்  
வராததென்னை! மணஞ் செய்கிக்கப்படுவோர் தம் வாழ்நாள்  
முடியும்மட்டும் ஒருங்கிருந்து வாழவேண்டி யிருப்பதனைநன்கு  
உணர்ந்து அதற்கு ஏற்ப அவர்தம்நலத்தைக்கருதிப் பொருத்த  
முள்ளவர்களைப் பொருந்தச்செய்யாமற், பெற்றாரும் உற்றாரும்  
ஆவார் தமது நலத்தையும் தம்முடைய போலிச்சாதிக்ககட்டுப்

பாதிதனையும் தமக்குள்ள அடங்காப்பொருட் பற்றையுமே முதன்மைபாக்கருதிப், பொருத்தமின்வா இருவரை மனமகனும்மனமகளுமாகப் பொருத்தவதுதனுங் கொடியதொரு மறச்செய்கை இம் மன்னுலகில் வேறில்லை. இங்ஙனம் பெற்றாற்உற்றார் செய்யுந் கொடியவர்பாடு உலகத்திற் பலவகையான பாவங்களையும் வழிவழியாகப் பெருகச்செய்தலால், இவர்கள் அறக்கடவுளாற் சிறிதும்மன்னிக்கப்படுதலின்றி இம்மைமறுமை இரண்டினும் ஒழிக்கப்படுவிரென்பது துண்ணம். இவர்தம் பொருந்தாக் கொடியகட்டுப்பாடுகளுக்கு இணங்கிடக்க மாட்டாமல் ஒரோ வழிவழியிபொழுகும் இளைஞர்கள் எல்லாஇரக்கமும் உடைய இறைவனால் மன்னிக்கப்படுவ ரென்பதுத் துண்ணமேயாம். அதுதற்க.

இனி, ஆண்பெண்ணேர்க்கையால் நடைபெறும் மனைவாழ்க்கையானது கவலைக்குந்துன்பத்திற்கும் இடமாதலின்றிக் கணவனும்மனைவியும் அவர்தம்மக்களும் மனம்மகிழ்ந்துவாழ்வதற்கே இடத்தருவதாயிருத்தல் வேண்டும். கணவன்எவ்வளவு நல்லவனாயிருந்தாலும் எவ்வளவு கற்றவனாயிருந்தாலும் எவ்வளவு அறிவும்அழகும் உடையவனாயிருந்தாலும், அவனுக்குமனைவியாய்வந்தவன் கல்லையிப்புங் கல்லியும் அறிவும்அழகும் இல்லாதவனாய் இருப்பவராயின் அவன் மன அமைதியுடனும் மனமகிழ்ச்சியுடனும் உயிர்வாழ்தல் சிறிதும்இயலாது. இங்ஙனமேமனைவி எல்லாநலங்களும் பொருத்தியவளாயிருந்தாலும், அவளுக்குக் கணவனுபவந்தவன் அத்தகையநலங்கள் இல்லாதவனுப் இருப்பவராயின் அவன் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் உடையவளாய் உயிர்வாழ்தல்செல்லாது. ஒருவன்துயிர்ப்பூட்டிய இரண்டுஎருதுகளும் ஒத்துஒரு முகமாய் நடவாமல் ஒன்று ஒருபக்கமாயும் மற்றொன்று மற்றொருபக்கமாயும் அதனைஇழுக்குமாயின் அவ்வண்டுகராமல் முட்டுப்படுவதோடு அவ்வெருதுகளும் வழிதப்பிவிழ்ந்து துன்புறும். அதுபோலவே, இவ்வாழ்க்கை என்னும்வன்துயும் ஒத்தமனமும் ஒத்தஇயல்புமுடைய காதலனுங் காதலியும்இசைத்து ஒருமுகமாய் நடத்தினுன்றிச் சிறிதும்நடவாது, வலென்றிற் புறத்திலுள்ளாரோடு ஒருவர்க்கு மனவருத்தம் செய்தால் அவரோடுபேசாமலும் அவரைக்காணாமலும்

பிரிந்து தனிபே அகத்தின்கண் அமைதியோடும் ஆறுதல்பெற்றிருக்கலாம். ஆனால், அகத்தினுள்ளேயே தன்னோடு உடனிருக்கும் மனைவிமக்கள் முதலானவரோடு ஒருவன்மனவருத்தமுற்றால் அவர்களோடுத் தனித்திருந்து அங்கே உயிர்வாழ்கல் முடியாது. இதுபற்றியே திருவள்ளுவநாயனாரும் “உடம்பாடி லாதவர் வாழ்க்கை குடங்கருட், பாம்போடு னுறைத்தற்று” என்று அருளிச்செய்தார். ஆகையால், ஒருவன் தன் மனையகத்தே அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெற்றிருக்க வேண்டுமானால், அவன் தனக்கேற்ற ஒருத்தியை மனையாளாகக் கைக்கொள்ள வேண்டுவது இன்றியமையாத கடமையாகும்.

அஃது ஒவ்வாது. ஓர் ஆண்மகன் தான் வேண்டிய படியெல்லாம் ஒரு பெண்மகளை அடக்கியானவல்லவனாகலின், தன்னைச் சேர்த்தவர்களால் தனக்கு மனையாளாகப் பூட்டப்பட்டவன் எவ்வளவு இழிந்த இயற்கை உடையவனா யிருப்பினும் அவளைத் தனக்கேற்றபடி யெல்லாம் திருத்தியானலாம். ஆதலால், பொருத்தமானவனைத்தான் தேடி மணக்கவேண்டு மென்பது பொருந்தாதெனின்; அங்ஙனமன்று, திருந்தத் தக்கவர்களைத் தாம் திருத்தலாமே யொழிய, எல்லாறாபுந் தான் விருந்தியபடியெல்லாம் ஒருவன் திருத்தவிலா மென்று உரைப்பது உயிர்களின் பலவேறு வகையான இயற்கையும் பொருள்களின் பலவேறு வகையான இயற்கையும் பகுத்துணர மாட்டாதார் கூறுங்கூற்றும். பிறவிதோறும் பலவகையாகப் பழகுவரும் பழக்கத்தால் சிலர் எளிதிலே திருந்தத் தக்கவர்களாய் இருக்கின்றார்கள், வேறு சிலர் திருத்துவோரின் பெருமுயற்சியாலும் பேருழைப்பாலும் திருந்தும் இயற்கையுடையவர்களாயிருக்கின்றார்கள். பின்னுஞ் சிலர் எவ்வளவுதான் பிறர் திருத்தினாலுந்திருத்தமாட்டாதவர்களா யிருக்கின்றார்கள். இப்படிப்பட்ட வேறுபாடுகள் உயிர்களின் காணப்படுதல் போலவே, உயிரில்லாப்பொருள்களிலும் அவை காணப்படுகின்றன. வடிவங்கள்வனையோனுக்கு மெழுகினால் ஒரு பாவை செய்தல் மிகஎளிது; மற்றுக்கருங்கல்லிலாவது சலவைக்கல்லிலாவது அதனை அமைப்பதென்றால் அஃதவனுக்குப் பெருவருத்தத்தினையும் பேருழைப்பினையுந்தரும்; இனி, அதனை நன்றாய் உலர்த்த ஆற்றாமனைலிற்



சமைப்பதென்றால் அவன் எத்துணைதான் வல்லவனாயினும் எவ்வளவுதான் முயன்றானாயினும் அஃது அவற்கு முடிபாததென்றார். இங்ஙனமாக மெழுகுக்கும் கல்லுக்கும் உலர்ந்த ஆற்றின் மணலுக்கும் மென்மைவன்மைகளிற் பெரிதும் வேறுபாடு இருத்தல் போலவே, உயிர்களின் மனவியற்கையிலும் வேற்றுமை மிகுதியாய் உண்டென்பது உற்றாராய்வார்க்கு இனிதுவிளங்கும். இன்னும் இளையமுங்கிற்கோலை எளிதில்வளைக்கும் ஒருவன் முற்றின முதிமைபரத்தை வளைக்கமாட்டுவனோ? இங்ஙனமே, ஒருத்தியை எளிதற்றிருத்தலிலும் ஒருவன், அதுபோல் எல்லாரையும் திருத்தவிடக் கூடுமென்று நினைத்தலினும் பிழையான எண்ணம் சிறிதில்லை. ஆகலால், ஒருவரோடொருவர் ஒருமித்துத்திருத்தி இனிது வாழத்தக்கவர்களாய்க் கணவனும் மனைவியும் அமைதலே வேண்டற்பாலதாம் என்க.

மேலும், அன்பினால் இவ்வாழ்க்கை நடைபெறல்வேண்டியே யல்லது, அச்சத்தினால் நடைபெறுதல் சிறிதும் ஆகாது. மனைவி கணவனுக்கு அஞ்சிநடத்தலும், கணவன் மனைவிக்கு அஞ்சிநடத்தலும் ஒழிபாததுன்பத்திற்கே இடமாம். அவர்கள் ஒருவரைப்பார்க்கு ஒருவர் திகில்கொள்ளுதலால் அவர்கள் உடம்பின் இரத்தமும் நஞ்சாகிப் பலவகைநோய்களுக்கு இயையாகின்றது. அவரிருவரும் ஓரிடத்தின் இருக்கையில் அவருள்ளத்தில் அமைதி யில்லாமையால், ஒருவரை பொருவர் வெறுத்து ஒருவரைவிட்டு ஒருவர் பிரித்திருக்கவே விரும்புதலால் அச்சத்தினால் அடங்கவாழ்கலினும் தனித்திருத்தலே விரும்பற்பாலதாம். அன்பினால் இரைந்துவாழ்வார் வாழ்க்கை சிறப்பத்க்குணையேயாதலால் அவர் ஒருவரைபொருவர் சிறிது நேரங் காணப்பெறுவாயினும் மனம்பொருர். அவர் எந்நேரமும் ஒன்றுகூடியிருக்கவே விரும்புவர். அவருள் ஒருவர் தாம் எதனைச் செய்தாலும் அதனை மற்றவர்கண்டு மனம் உவக்கும்படி செய்வரேயன்றி அவர் அருவருக்கும்படி பிழைபடச்செய்யார். அல்லது ஒரோவொருகால் அறியாமையார் சிலபிழைகளேநீர்ந்தாலும் அவற்றை மற்றவர் மனத்துட்கொண்டு பாராட்டமாட்டார். ஒருவர்க்குவந்த இன்பதுன்பங்களை மற்றவர் தமக்குவந்தனவாகவே கருதுவர். இத்தன்மைத்தாகிய இன்பவாழ்க்



கையே ஒத்தஅன்பும் ஒத்தஇயல்பும்வாய்ந்த காதலனுங் காதலியும் நடத்தும் உண்மைஇவ்வாழ்க்கையாகும். இவ்வாறன்றிக் தீயஅச்சத்தினுற் கட்டுப்பட்டுநடத்துவது இவ்வாழ்க்கையாகாது, அதனைநடத்துவோரும் கணவனும் மனைவியும் ஆகார்.

இனிக், கணவனும் மனைவியுமாய்ப் பொருந்துவோர் ஆண்பாலாரும் பெண்பாலாருமாய் இருத்தலால், அவ்விருபாலாரின் இயற்கைகளை ஆராய்ந்தறிதலும் இன்றியமையாததாகும். ஆண்பாலாரெல்லாம் எதனையும் ஏற்று நடத்தத்தக்க ஆற்றலும் அதற்குஇசைந்த அறிவும் உடையராவர். பெண்பாலாரெல்லாம் நடந்தது நடக்கப்போவதெல்லாம் இயல்பாகவேயுண்டும் மெய்யுணர்ச்சியும் அன்பும் மெல்லியதன்மையும் உடையராவர். இங்ஙனம் இவ்விருவர்க்கும்உள்ள இருவேறு இயற்கைகளும் கல்வியறிவாலும் நல்ல பழக்கத்தாலும் மேன்மேல்வளர்ந்து விளங்கச்சுடர்விடும்; மற்றுக் கல்வியும் நல்பழக்கமும் இல்லாதவர்க்கு அவ்வியற்கைகளிளக்கம் மாசுபடிந்து வரவர மழுங்கிப்போகும். தீயகல்வியும் தீயபழக்கமும் உடையவர்க்கோ இவ்வியற்கைகள் விளக்கமுற்று எரிவதுபொற் சிறிது காணப்படினும், நெய்அற்ற தகழியின்சுடர் சிறிது சிமிர்ந்தெரிந்து பிறகு தனக்குப் பற்றுக்கோடாயுள்ள திரியினையும்எரித்துத் தானும் அவிந்துபோதல்போலப், பின்னர் அவைமழுங்கித் தம்மையுடையாரையும் மாய்த்துவிடும். ஆகையால், இவ்விருவேறியற்கைகளும் பிறவியிலே இனிதமையப்பெற்ற இருபாலாரும் தாம் வருந்திப்பெற்ற உயர்ந்தகல்வியறிவானும் நற்பழக்கத்தானும் அவை தம்மை மேன்மேல்விளங்கச் செய்துகொண்டு தத்தமக்கேற்றவரைப் பொருந்திநடந்தால், அவர் நடத்தும் அவ்வாழ்க்கை மக்கள்வாழ்க்கை ஆகாமற் கடவுளர்செலுத்தும் வானுலக இன்பவாழ்க்கையே யாகும்.

ஓர் ஆண்மகன் கல்வியறிவு ஆற்றல்களில் எவ்வளவுதான் சிறந்தவனாயிருப்பினும், அவன் தனக்கேற்ற ஒருபெண்மகளை மனைவியாகப்பெற்றால் அல்லாமல் அவனதுவாழ்க்கை வளமுடைத்தாகாது; நல்லமனையாளைப் பெறுதவனது உயிர்வாழ்க்கை நீர்ப்பசையற்ற பாலைநிலத்திற்கே ஒப்பாகும். ஏனென்றால், சென்றது வருவதெல்லாம் இயற்கையாக உணரும் தன்

நூணர்ச்சி பெண்பாலார்க்கு வாய்த்தாற்போல ஆண்பாலார்க்கு வாய்த்தலு. இன்னது செய்தால்நன்றும், இன்னது செய்தாற்றிதாம் என்று உடனேயுணரும் உணர்ச்சி பெண்பாலார்க்கு இயற்கையாக வாய்த்திருக்கின்றது. அவர் ஒருகொடிப்பொழுதில் உணரும் அதனை ஆண்பாலார் தமதுமெய்யறிவால் ஆராய்ந்துகண்டு தெளிதற்கு எத்தனையோநாட்கள் செல்லும். முன்பின் ஆராய்ந்துபார்த்தற்கு நேரம்இன்றி உடனேமுடிவுகட்டிச் செய்யவேண்டிய நிகழ்ச்சிகள் அடுத்தடுத்து மக்கள்வாழ்க்கையிற் கிளைக்கின்றன. சமூகியற்றோன்றும் அந்நிகழ்ச்சிகளிற்கில் செவ்வையாக உடனே செய்யப்படுமாயிற் பெரியதொரு பொருள் வருவாயினையும், அங்ஙனஞ் செய்யப்படாவாயிற்றிற்கும் பக்கவாதையறமுடியாத அல்லவாவு பெரும்பொருட்கேட்டினை யும் வருவிப்பனவாயிருக்கும்; வேறுசில காலந்தாமாது திருத்தநாடகம் செய்யப்படின உயிரைப்பாதுகாப்பனவாயும், அல்லாக்கால் உயிரை அழிப்பனவாயும் இருக்கும்; மற்றுஞ்சில உடனே ஸங்கடமாகச் செய்யப்படின நிலைபெற்றஇன்பத்தைத் தருவனவாயும், இல்லையேல் என்றந்தொலையாத துன்பத்தைத் தருவனவாயும் இருக்கும். இவ்வாறு பலதிறப்பட்ட இயல்பினவாகச் சூருக்கெனத்தோன்றும் நிகழ்ச்சிகளின் நன்மை தீமைகளையும், அவற்றைமுடிக்கும் ஆற்றினையும் மேன்மைமிக்க ஓர் பெண்மகன் உடனேயுணர்ந்து உரைக்குமாறு போலச் சிறந்த ஓர் ஆண்மகனும் அறிந்துசொல்ல மாட்டுவான் அல்லன். எத்தகையநிகழ்ச்சியின் இயல்பினையும் உடனேஉணர்ந்துரைக்கும் இயற்கையுணர்வாற்றல் பெண்மக்களுக்கும், அதனைக் கொண்டு நடத்தும் இயற்கை அறிவாற்றல் ஆண்மக்களுக்கும் பிறவியிலேயே அமைந்திருக்கின்றன. ஒன்றன்உதவியால்மற்றொன்று நடைபெறுமாறு பிறவியே இங்ஙனம் இருவேறுவகையாய் அமைந்திருத்தலாற், பெண்பாலார் உதவியின்றி ஆண்பாலாரும், ஆண்பாலார் உதவியின்றிப் பெண்பாலாரும் ஓர் அரும் பெருமுயற்சியைச் செய்துமுடித்தல் இயலாது. குதிரையின் இயக்கத்திற்கு அதனைநடத்தும் பாகனும், அரசன் ஆளுகைக்கு உடனிருந்துஉதவும் அமைச்சனும், மாணக்கனது கல்விப்பயிற்சிக்கு அதனைப்பயிற்றும் ஆசிரியனும், கடல் நடுவோ

டிப் பல துறைமுகங்களைக்காணுங் கப்பலுக்கு அதனைச்செலுத்  
தும் மீகாடனும் இன்றியமையாது வேண்டப்படுதல் போல  
உலகவாழ்க்கையிற் பல முயற்சிகளின்புகும் ஆண்மக்களுக்கு  
அவரவர் இயல்போடொத்த பெண்மக்களின்சேர்க்கை இன்றி  
யமையாது வேண்டற்பாலதாகும். உலகத்திற்குப் பல பெரு  
நன்மைகளைப்புகிந்து தாமும் நலம்பெற்ற ஆண்மக்கள் வரலாறு  
களைபெல்லாம் ஊன்றி ஆராய்ந்தால், அவர்களிற் பெரும்பாலார்  
தமக்கினிய காதலிமாரின் சிறந்தஉணர்ச்சி உதவியினாலேயே  
அங்ஙனம் சிறப்பெய்தலானுரென்பது நன்கு புலனுகின்றது.  
கூன்பாண்டியன் என்னும் மன்னவன் தன்மனைவியாரான மங்  
கையர்க்கரசியாரின் மெய்யுணர்வு மொழிகளைக் கேட்டபின்  
அன்றே பெறுதற்கரியநலங்களைப் பெற்றான்! திருநாவுக்கரசர்  
நாயனார் தம்அருமைத் தமக்கையாரான திலகவக்தியாரின் தருக்  
துக்கிணங்கி நடந்தபின்னன்றே தம்மைவருத்திய பெரும்பிணி  
தீர்ந்து இறைவனருளையும் பெறலானார்! இன்னும் அபல்நாட்  
டில் மன்னர்மன்னனுப் விளங்கிய நெப்போலியன் தன் முதன்  
மனைவியார் உணர்ந்துசொல்லிய மெய்மொழிகளைக் கேட்டு  
நடந்தவரையில் ஐரோப்பியநாட்டிற் போர்வலியிற்சிறந்த அரசர்  
பலரைப் புறங்கண்டு, அவர்தம் வளவிய நாடுநகரங்களைபெல்  
லாங் கைப்பற்றிக்கொண்டு நிகரற்றவேந்தனுப் விளங்கினான்.

இனிக் கணவனும்மனைவியும் ஒத்த இயல்பினராக அல்  
லாமல் ஒவ்வாதபடி பொருத்தப்பட்டால், அவருள் உயர்ந்தோ  
ராய் இருப்பவர் தாழ்ந்தோரான மற்றையோரின்சேர்க்கையாற்  
பெருந்துயர் உழப்பர். கண்ணகி மிகஉயர்ந்த தன்மையினளாய்  
இருக்க, அவள் கணவனான கோவலனோ அவளிலுந்தாழ்ந்த  
இயல்புடையவனுய் இருந்தமையின், அவள் உற்றுணர்ந்து  
சொல்லியசொற்களைக் கேளாமற்சென்று பாண்டிய அரசனால்  
வெட்டுண்டு இறந்தான். மேலேகுறிப்பிட்ட நெப்போலிய மன்  
னன் உணர்விற்குரிய முதன்மனையானே விலக்கிவிட்டு, இரண்  
டாம்முறை மணந்துகொண்ட மனையாள் அவளிலுந்தாழ்ந்த  
இயற்கையுடையளாய் இருந்தமையின் அவள் சொற்களைக்கேட்டு  
நடப்பவே, தன்னிலும் வலிகுறைந்தோரால் தோல்விபுற்றுத்,  
தன் நாடுநகரங்களைபெல்லாம் இழந்து, டாற்றான்சிறையில்



அகப்பட்டி உயிர்இழந்தான். ஆகவே, ஒருபெண்மகன் தன்  
 லிலுந்தாழ்ந்த ஓர் ஆண்மகனைச் சேர்த்திருத்தலும், ஓர் ஆண்  
 மகன் தன்னிலுந்தாழ்ந்த ஒருபெண்மகனைக் கூடியிருத்தலும்  
 ஆகாவாம். ஆண்மகன் இழிந்தவனுயிருந்தால், அவனதுஇழிந்த  
 இப்பற்கை அவனைச்சேர்த்த பெண்மகளுக்கு அவனையறியாமலே  
 வறிவிடும். அவனதுஇழிந்த இயல்பு தனக்குஏறுதபடி அவள்  
 எவ்வளவு விழிப்பாய்இருந்தாலும், அஃது ஏறுமல் தன்னைக்  
 காத்துக்கொள்ளல் அவளால்முடியாது. ஏனென்றால், மக்க  
 ளின் மனமானது அவர் உணர்ந்தும் உணராமலும் தம்முள் மற்  
 றையோரின் இயல்புகளை ஏற்குத்தன்மை வாய்ந்ததா யிருக்கின்  
 றது. ஒருவரோடு அடுத்தடுத்துப்பழகும் மற்றொருவர் அவர்  
 பேசுவதுபோலவும் பார்ப்பதுபோலவும் தலையசைப்பதுபோல  
 வும் கைகாட்டுவதுபோலவும் முகஞ்சுளிப்பதுபோலவும் இசை  
 பாடுவதுபோலவும் எல்லாத் தாமுத் தம்மையறியாமலே செய்  
 யப் பழகுகிறிகின்றார். இவ்வாறு தம்மையறியாமலே ஒருவர்க்கு  
 மற்றொருவரின் பழக்கங்கள் ஏறுவதை உற்றுணர்ந்துபார்த்  
 தால், ஒருவர்க்குப் பிறர்ஒருவரின் இழிந்தசெயல்கள் எளிதில்  
 ஏறுவதுபோல உயர்ந்தவை ஏறுவதில்லை. இழிந்தோருடன்  
 பழகுவோர் அவர்தம் இழிந்தசெயல்களை எளிதில் கற்றுக்  
 கொள்ளுகல்போல, உயர்ந்தோருடன் பழகுவோர் அவர்தம்  
 உயர்ந்தசெயல்களைக் கற்றுக்கொள்வதில்லை. சிறுவர் சிறுமிய  
 ளைக் கீழ்மக்களுடன் பழகவிட்டால் அவரிடத்துக்காணப்படும்  
 அருவருப்பான செயல்களையெல்லாம் சிலநாட்களில் எளிதிலே  
 நாழஞ்செய்யப் பழகுகிறிகின்றார்கள. அங்ஙனமே உயர்ந்தோ  
 ருடன் அவர்களை எத்தனைகாலந்தான் பழகவிட்டாலும், அவர்  
 கள் அவர்தம் உயர்ந்தமுறைகளைக் கற்றுநடப்பது அரிதினும்  
 அரிதாயிருக்கின்றது. இவ்வாறு மக்களியற்கையானது இழிந்த  
 வறறைநாடுவதில் எளிதாகச்செல்லுதலால், எத்துனை உயர்ந்  
 தோர்க்கும் கீழ்மக்களின்சேர்க்கை சிறிதும்ஆகாது. ஏரிநீர்  
 அப்புறம்போகாமல் தடைசெய்துநிற்கும் மண் அணையினுள்  
 ளும் அவ்வேரிநீர் சுவறி நுழைந்துகிடல்போலக், கயவரின்  
 இழிந்தசெயல்கள் தம்முட்புகாமல் தடைசெய்துநிற்குஞ் சான்  
 றோர் மனமும் ஒரோஒருநாள் தன்னையறியாமலே அவைநுழை



கற்கு இடங்கொடுத்துவிடும். இதனைத் திருவள்ளுவநாயனாரும்

“மனநலன் நன்குடை யராயினுஞ் சான்றோர்க்

கினநலன் எமாற்புடைத்து” என்று அறிவுறுத்தருளினார். ஆதலால், ஓர் உயர்ந்த ஆண்மகன் இழிந்தஒருபெண்மகளை மனை நியாகப்பெற்று அவனோடு கூடிவாழ்தலும், ஓர் உயர்ந்தபெண்மகன் இழிந்தஓர் ஆண்மகனைக் கணவனாகப்பெற்று அவனோடு கூடிபிருத்தலுள் சிறிதும் ஆகாவென்க.

நன்றுசொன்னீர், உயர்ந்தோன் ஒருவன் இழிந்தஒருத்தியை மருள்வாழ்தல் ஆகாதாயினும், உயர்ந்தோன் ஒருத்தியுள் இழிந்தஒருவனை மணந்துவாழ்தல் ஆகாதென உரைத்தல் பொருந்தாது; என்னை? தன் தாய்தந்தையரானும் உற்றார் உறவினரானும் தனக்குக்கணவனாக அமைக்கப்பட்டவன் எத்துனை இழிந்தவனுயிருப்பினும் அவனைத் தெய்வமாகநினைந்து அவனை வழிபட்டுஒழுக்குதலே ஒருபெண்மகளுக்குக் கற்பொழுக்க்கமாகலின் என்றார், கற்பொழுக்கத்தின் இயல்பு அறியாது கூறினாய். கற்பு என்பது பிறரால் வலிந்து புகுத்தப்பட்டு ஒருத்திக்கு வருவதன்று; அது பேரன்பின் முதிர்ச்சியால் வருவதொன்றும். ஒத்த கலங்களும் ஒத்த இயல்புகளும்வாய்ந்த ஓர் ஆண்மகனும் ஒரு பெண்மகளும் ஒருவரையொருவர் உயிர்போல் நினைந்துவாழும் உயர்ந்த அன்பொழுக்கமே கற்பொழுக்கமென ஆன்றோரால் நாட்டப்பட்டது. இது,

“தானே யவளே தமிழர் காணக்

காமப் புணர்ச்சி இருவரின் ஒத்தல்” என்னும் இறையனாரகப்பொருட் சூத்திரத்தானும், மாணிக்கவாசகப்பெருமான்

“காகத்திருகண்ணிற் கொன்றே மணிகலந் தாங்கிருவர்

ஆகத்தான் ஓர் உயிர் கண்டனம் யாமின் நியாவையுமாம்

மேகத் தொருவன் இரும்பொழில் அம்பல வன்மலையில்

தோகைக்குர் தோன்றற்கும் ஒன்றாய்வரும் இன்பதுன்பங்க ளே” என்று அருளிச்செய்த திருக்கோவையார் செய்யுளானும் நன்குவிளங்கும். இங்ஙனம் இருவர் உயிரும் ஓர் உயிராய், ஒருவர்க்குவரும் இன்பதுன்பங்களெல்லாம் மற்றவர்க்கும் உடனே நிகழுந்தரத்தினவாய்க் கலக்குமாறு செய்யவல்லது முதன் முதல் அவர் தம்முள்ளமுந்த பேரன்பின்பெருக்கால் ஒருவ

சைபொருவர் இன்றியமையாராய் தினைந்து ஒருவர்மேல் ஒருவர்வைத்த வேள்விகைமிகுதியேயாம். இத்தகைய வேட்கை மிகுதியால் உள்வாழ்ந்த ஒருமனு தன்காதலனைப்பற்றிப் பிறன்ஒருவனை எவ்வகைமேம்பாடுப்பற்றி எக்காஸ்தும் தன்னுள்ளத்தில் தீவிரத்திற்குத் தினைத்தனையும் இடம்பெறாள். அவன்பாற் காணப்படும் இக்காதலன்பொழுக்கமே உண்மைக் கற்பொழுக்கமென்று உயர்த்துக்கூறப்படும். உயர்த்துக்கலங்கள் வாய்ந்த ஒருபெண்மகள் எத்திலையிலிருந்தாலும் எவ்வகையான கட்டுப்பாடுகளுள் வைக்கப்பட்டாலும், அவள் தவர்த்து இசைந்த ஒருவனை எதிர்ப்பாடுங்காஸ்து இயற்கையாகவே அவன்மேல் தன்னுள்ளம் ஓடிப் பதிவிறப்பெறுவன். இவ்வியல்பு பெண்மையர் ஆன்பாலார் இருதிறத்தார்த்தும் பொதுவேனும் பெண்மையார்க்கே சிறப்பாக ஆன்றோரார் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றனர். ஒத்தஇயல்புடைய ஆணையும் பெண்ணையும் ஒருங்குகூட்டுவதே இறைவனது திருவுளக்கருத்தாதலால், மக்கள் தம்முடைய அறிவாமையாலும் செருங்காலும் தன்னையங்கருதுதலாலும் செய்வவைக்கும் ஒன்வாதகட்டுப்பாடுகளின் எல்லைக்குள் அடங்காமல் அவ்விறைவன்செயல் அதனை மேற்காங்கே தீர்ந்தும், முயற்சியும் உள்வாழும்இன்றிக் செய்வத்தின் திருவருவால் ஒத்தஇயல்புடையார் இருவர் ஒருங்குகூடியவழி, அக்கூட்டம் தெய்வத்தான் திகழ்த்தென்பதை அறிவாமல், தம்முடைய பொருத்தாக்கட்டுப்பாடுகளை மீறியதென்னும் ஒன்வையைக்கினைந்து மயக்க அறிவுடைய மக்கள் அவரைப்பாழும்பழித்து வருத்துவர். என்றாலும், தெய்வத்தின் ஆணையால் கட்டப்பதை மக்கள் தம் புல்லியஅறிவால் எவ்வளவு தடைசெய்யப்பட்டிவர்? ஒருவனையும் ஒருத்தியையும் கருவிற்புகுத்துகின்றகாஸ்த்திலேயே 'இவனுக்குத்தக்கான் இவன்' என்றும் 'இவனுக்குத்தக்கான் இவன்' என்றும் தெய்வம் அமைத்துவிட்டிருப்பதனால், அவ்விருவரும் வளர்ந்து பெரியராய் ஒருவர்மேல் ஒருவர் உள்வம் ஒடப்பெறுதலையுறிந்து அவ்விருவரையும் கணவனுள்ளினையியுமாய் வாழ்க்கைப்படுத்தினதே தெய்வஅருளொழுக்கத்தோடு இசைத்துடப்பதாம். அஃதுஒன்றுமே மகனிற்குக் கற்பொழுக்கத்தை கிலைபெறச்செய்து இம்மைமறு

மை இன்பங்களை அவரோடு தொடர்புடையா ரெல்லார்க்கும் அளிப்பதாகும். இவ்வாறன்றித் தெய்வத்தின் திருவுளக்கட் டனைக்குமாறாய்க், காதலன்சின்முனை புலனாகாத குழந்தைப் பருவத்தும் பின்னைப்பருவத்தும் உள்ள சிறுவர்கிறுமியரை யும், காதலன்பு தோன்றப்பெறும் இளம்பருவத்தினரேனும் ஒருவரையொருவர் எதிர்ப்பட்டுத் தம்முள்ளம் ஒருங்குகூடப் பெறாத ஆண்மக்கள் பெண்மக்களையும் அவர்க்கு முதியராயுள் ளார் சாதி குலம் பணம் உறவு நிலை கண்ணோட்டம்எனத் தம் புல்லறிவால் வகுத்துக்கொண்ட புல்லியகாரணங்கள் பற்றிக் தமக்குத் தோன்றியவாறே பிணைத்துவிடுவதனாற் பலபெருந் திற்குகளெல்லாம் உலகத்திலே நாளுக்குநாட் பெருகுகின்றன. உலகத்திலே மகளிர்க்குக் கற்பொழுக்கம் நிலைபெறுவது அரி தாயிருக்கின்றது. ஆண்மக்களும் பலவகை அல்லல்களால் அலைக் கப்பெற்று ஆண்டு முதிராமுன்னரே மாண்டுபோகின்றனர். தெய்வத்தின் கட்டளைக்குமாறாகச் செய்யப்படுங் கட்டுப்பாடு கள் ஒருகாலத்தும் நன்மைபயவா. கணவன் தனக்கு எவ்வ னவுதான் இசையாதவனையிருப்பினும், அவனுக்கு மனைவியா கப்பிணைத்து வைக்கப்பட்டவன் அவனைத் தெய்வமேபோற் கருதி ஒழுகவேண்டும்என்று ஆண்மக்களாயினார் தம்முடைய நன்மையேகருதி எத்தனையோ தற்றாண்டுகளாய் எத்தனையோ துல்களில் எழுதிவைத்தும் எவ்வளவோ கட்டுப்பாடுகளைச் செய்துவைத்தும் அவர்கள் எண்ணப்படியெல்லாம் ஏதே னும் நடந்துவருகின்றதா? அறிவுடையசிலர் ஆண்மக்கள் பெண்மக்களின் மனஇயல்பை யுற்றுணர்ந்து தெய்வத்தின்கட் டனைக்கு ஒத்தவகையாய் மணங்கூட்டியசிற்சிலரே நெறிவழு வாத மெய்யன்புடையராய் ஒழுகித் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன் பட்டுவாழ்தலைக் காண்கின்றோமேயல்லாமல், மற்றைப்பெரும் பாலார் பொருந்தாக் கட்டுப்பாடுகளினிடையே பொருந்திக் துன்புற்று வாணட்கழிக்கவே காண்கின்றோம்.

•“சிறைகாக்குங் காப்பெவன் செய்யும் மகளிர்

சிறைகாக்குங் காப்பே தலை.”

என்று திருவள்ளுவனார் அருளிச்செய்தது பொய்ப்படாதன் றோ? தெய்வத்தின் அருள்வழியே காதலன்பு எவர்மேற்சென்



தந்தை அவரைப் தங்கொழுக்காகப்பெற்ற மகனிரின்னிறை  
வைப்பிதைக்க வல்லுகர் எவருகிலும் உளரோ! இனித் தங்கா  
தலன்புத்திரியாரைக் கணவராகப் பெறவொட்டாது மக்கள் தம்  
முல்லைவாழ்கட்டிய சிறைக்காவல் அம்மகனிறைத் தடைப்படுத்  
தவல்லதாவதும் எவருகிலும் இல்லைபன்றோ! சாவித்திரியை  
அவன் தபுத்தந்தையரும் ஆசிரியரும் எவ்வளவோ தடை செய்  
தும், அவன் அத்தடைகளை ஒருபொருட்படுத்தாமல் தான்  
காதலித்த முனிவர்களைப் பணந்து கற்பரசியார் விளங்கின  
வென்பதும், பின்வந்தான் கணவனுமிறைக்கைப்பற்றிய கற்பு  
வீனையும் தடைதலென்கிறோருக்கு இசைவித்து அவனைத் தன்  
கற்பின்வற்றத்தால் உயிர் பெற்றெழச் செய்தான் என்பதும்  
எவருகிலும் வல்லவோ! தாரை மனஞ்செய்ப்பட்டவனா யிதன்  
தன் தனக்கெய்த சந்திரனைக் காதலித்துக்கொள் கற்புடை  
யான் எனப் பெயர்பெற்றமையும் அறிபாதார் யார்? துறைய  
வை ஸ்வருக்குமனைப்பாகப் புகுத்தப்படும் அவன் அருங்க  
வன் ஒருவனையே தனக்கெய்தகாதலனாகக் கொண்டொழுகி  
‘அழியாதகற்புடையான்’ எனப் புகழ்ந்தோதப் பெற்றமையும்  
அறிபாதார் யார்? மதனைப்புகழ்நிறிந்த மாதவி நிற்பேன்  
மனஞ்செல்லாது தோவனையே தனக்கெய்த காதலனாக்  
கொண்டு, அவன் இறந்துபட்ட பின் துறவுபட்ட கற்பின்  
மேம்பாடு இளங்கோவடி களால் உயர்த்துப்பெசப்பட்டிருக்கின்  
றதன் லீழ்? இவ்வண்ணைகளை கந்திரைபிறழாமல் உற்றுணர்ந்து  
பார்க்கவல்லார்க்கு ஒருபெண்மகள் தனக்கெய்த ஒருவன்  
மேல் தெய்வத்தின் அருளால் மனம் பதியப்பெற்ற, அவனை  
பேசான் வழிபடுங்கடவுளாகக் கொண்டுஒருகும் ஒழுக்கப  
ற்றொழுக்ககொள் ஆன்றோரன் உயர்த்துக்கூறப்பட்டதன்  
நிபிந்திதன்று என்க. இக்கருத்துப்பற்றியே

“தெய்வக் கொழாஅன் கனவற் றொழு தொழுவான்  
பெய்யெனப் பெய்யும் மழை”

என்றதெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனாரும் அருளிச்செய்  
பார். இங்ஙனமாகச், சிறந்தஅன்புடையார் இருவரை ஒன்று  
பட்டி வாழ்விக்கும்வாழ்க்கையே இவ்வாழ்க்கை யெனப்படுவ  
தன்றி, அன்பு அகத்தே ஊறிப் பெருகப்பெறுதாரைப் பிணைத்



து இருக்கச்செய்வது இவ்வாழ்க்கை ஆகாதென்பதனை நன்றி புலப்படுத்துதற்கே யின்னும்

“அன்பகத் தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்

வற்றல் மரத்தவிர்த் தற்று.” என்று அவர் அருளிச்சொற் றார். பட்டுப்போன ஒருமரத்தைத் தவிர்த்துச்செய்தல் எவ் வாற்றானும் இயலாததுபோல இயற்கையே அன்பு உண்டா கப்பெறுதார் இருவரை ஒருதுறைப்படுத்து அவர்க்குள் அவ் அன்பினையருளித்தல் ஒருவாற்றானும் இயலாதென இதனால் நன்கு அறிவித்தாராயிற்று.

பழையநாளிலிருந்த நன்மக்களும் சான்றோரும் பெண் மக்களுக்குரிய காதல் அன்பின்நிலையைத் தெளியவுணர்ந்து, அதன்வழியே அவர்களைவிடுத்து அவரதுகற்பொழுக்கத்தை நிலைபெறுவித்தற்பொருட்டே அகத்தினை இலக்கணம் வகுத் தருளினார். அகன் ஐந்தினையுட்பட்ட அன்பொழுக்கமாவது கொடுப்பாரும் அடுப்பாரும்இன்றி ஒருவனும் ஒருத்தியுந் தெய்வத்தின் அருளால் எதிர்ப்பட்டு ஒருவர்மேல்ஒருவர் ஆராக் காதலுற்று ஒருவரைஒருவர் இன்றியமையாராய்க் கூடியொ முகும் ஒழுக்கமாம். இவ்வாறு அவர்ஒழுகியபின் மணம்புகுத் தப்பட்டு இவ்வாழ்க்கை நடத்தாநிற்பர். இவ்வியல்பெல்லாம் இறையனாரகப்பொருளுரையில் ஆசிரியர் நக்கீரனாராலும், திருச்சிற்றம்பலக்கோவையார் உரையில் பேராசிரியராலும், தோல்காப்பியப் பொருளதிகார வுரையில் நச்சினூர்க்கனி யராலும் நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்காதற் கற்பொ முக்கம் பழையநூல்களிற் சொல்லப்பட்டபடியாகவே, பண் டைக்காலத்துமக்களுள்ளும் பரவியிருந்த தென்பதற்குத் தம பந்தி சகுந்தலைமுதலான கற்பிற்சிறந்த மங்கையர் தாமே தமக்கு ரியகாதலரைத் தெரிந்து மணந்துகொண்ட வரலாறுகளே சான்றமென்க.

இன்னும், ஒத்தஅன்பும் ஒத்தஇயல்புமுடைய ஓர்ஆண் மகனும் ஒருபெண்மகனும் ஒருங்குகூடிஒமுகும் ஒழுகலாறே இறைவன்திருவுளத்திற்கு இயைந்ததாம் என்பதனை வேறோர் உண்மைவரலாற்றானும் விளக்கிக்காட்டுவாம் சைவசமயாசிரி யராகிய சுந்தரமூர்த்திநாயனார் தம்மோடொத்த இயல்புடைய

ஓர் உயிர்த்த பெண்மணியை எதிர்ப்பட்டு அவன்பாற் காதலன்பு கொள்ளப்பெறாத இனம்பருவத்தி லிருந்ததொன்று, அவந்தம் உற்றத்தார் அவரது உயிர்த்தகன்மைக்கு இசைந்தான் ஒருக் திணைக் கண்டெடுக்கக்கூக அறிவும் ஆற்றலும் இல்லாமை யால், தமக்குத்தோன்றியபடி ஒருபெண்ணத்தெரிந்து அவ னை அவர்க்கு மணம்பொருத்தப் புதுக்கார். மெய்ப்பன்பாசிய அக்காயனார்க்கு மிகவும் அணங்கமாய்தின்ற இறைவன், நாய னை இயல்புக்கு ஒவ்வாதஒருத்தியை அவரோடு பிணைத்துவிட மயலும் அவ்வறவினரின் அறிபாமைச்செய்கலைத் தடைசெய்தற்குத் திருவுளம்பற்றி மணப்பந்தலில் ஓர் அத்தனமுதியோ னுபத்தோன்றி அவனைத் தடைச்செய்து நிறுத்தி, நாயனாரை யும் அச்சற்றந்தார்பால் இருக்கவிடாமல் தனக்கு ஓர் அடி மையாய்க்கொண்டு சென்றமையும் இத்தமிழலகம் முழுவதும் அறியுமன்றோ? அங்ஙனம் அம்முதன்மனைத்தைத் தடைசெய்து நிறுத்தியமுதல்வனை, பின்னர் நாயனார் தம்மியல்புக்கு முழுவதும் லுத்த பரவையாச்சியாரையும் சங்கிலிசாச்சியாரையும் எதிர்ப்பட்டு அவர்பேல் உண்மைக்காதலன்புகொண்டு உருகா திற்க, அவ்வாறே அக்காச்சியாரும் நாயனார்தேம் அவவுபடாப் பெருங்காதலன்பு கொண்டு ஆற்றராய்திற்க இருபாலும்ஒத்து மிகநாடின்ற அம்மெய்ப்பன்பு கிகழ்ச்சியைக்கண்டு அவ்விருவ ரையும் கத்தரமுற்றிக்காயனார்க்கு உடனே மணம்புரிவித்த வியத்தகு அருள் கிகழ்ச்சியும் இத்தமிழநாடு நன்குணருமன் றோ? இம்மெய்வரலாற்றின் அட்பத்தை உற்றராயவல்லார்க்கு லுத்தஇயல்புடைய இருவர்பால்சிகழும் உண்மைக்காதலன்பே இறைவன் திருவுளத்திற்கு இசைந்தகாதல் நன்குபுலனாகலின், அவ்வன்பின்முதர்ச்சி யுற்றுநின்றோரே இறைவன் திருவடிக் கண்ணும் மெய்ப்பன்புடையராய் அதனைத் தலைக்கூடுவரென் பதும், அவ்வன்பில் வழுவாதொழுகிய நன்மங்கையோ கற்பொ முக்கத்தில் தலைநின்றராவரென்பதும் நன்குபெறப்படும்.

இனி, இக்காதலன்பின்நிலை தெரியமாலும், அதனை ஆராய்க் கப்பார்க்கு அதற்குஅற்பச்செய்யாமலும் உறவினரும் பெற் றோரும் பிறரும் இருவரைத் தமக்குத்தோன்றியபடி மணம் புதுக்குவதனால் அதில் அகப்பட்ட ஆண்மகன் தன்பெருமைத்

தன்மையும் பெண்மகள் தன்கற்பின் தன்மையுஞ் சிதைப்பெயுகின்றனர். அவர்கள் தமக்கிசைந்தாரைப்பெற்றாக் காணுந் காதலன்பின் விளக்கத்தை அறியாமையால், இழிந்தகாமஇன்பமென்று இருள்வழிப்பட்டுப் பலதன்பங்களை உழந்து கடிதிற்குற்றவனுக்கு இரையாகின்றனர். உயர்ந்ததொன்றைக் காணாதவர்க்கு இழிந்தவற்றில் மாறிமாறி மனஞ்செல்லுதல் இயல்பாதலால், உயர்ந்தகாதலன்பை அறியப்பெறாத மைந்தரும் மகளிரும் காமவின்பத்திற்பற்றுதலுடையராய் உள்ளம் ஒருவர்பால் நிலையுறப்பெறாமற், பலர்பால் மாறிமாறி ஓடப்பெற்று, அதனால் உடம்பிலும்உயிரிலும்உள்ள வன்மை விரைபக்கெட்டுத், தம்மைப்படைத்த முதல்வனையும் நினையாமல் அவன்கருத்துக்கு மாறியநடந்து மாண்டுபோகின்றனர்! ஐயோ! இறைவனாற் பிறப்பிக்கப்பட்டது எதற்கென அறியாமல் இருளிலுந் தன்பத்திலும் மாண்டுபோகும்மாந்தர் அளவுபடாத இரக்கமுள்ள ஆண்டவன்செய்த அருட்டொழிலை வறிதாக்கினால் இவர் எந்நாளில் உய்வரோ அறிகிலம்!

இனி, இறைவன், மைந்தர்மகளிரைக் காதலன்பின்வழிவைத்து நடத்துதல் எதன்பொருட்டெனின், அதனையுஞ்சிறிது விளக்கிக்காட்டுவாம். ஒருவர்ஒருவரை இன்றியமையாராய் உயிர்போற் கொண்டுஓழுகும் உண்மைக்காதலன்பு என்பது இடைவிட்டுப்போகாமல் அவ்வுயிர்க்களிதத்து எக்காலத்தும் ஒருதொடர்பாய் நிகழ்வதாகலின், எக்காலத்தும் அன்புருவாய்நிற்கும் இறைவனியல்போடு அஃது ஒத்ததாக விளங்குவதாம். அவ்வாறு இறைவனியல்போடு ஒத்த அக்காதலன்பிலேயே நினைவுஞ்செய்யும் ஈடுபட்ட அவர்கள் செருக்குச்சினம் கவலை வருத்தம்முதலான ஆணவத்தன்மைகள் சிறிதும்இலராய் மனந்துயராய் இருப்பர். அங்ஙனம் தூயரான அவர்க்குப்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் ஆணவத்தன்மைகள் குன்றிப் பேரன்பாற்சிறந்து தூயராய் இறைவன் திருவருளின்பத்தைப்பெறுகிற்பர். எல்லாம்வல்லமுதல்வன் ஆண்பெண்பிறவினை வகுத்ததெல்லாம், தன்னியல்போடுஒத்த உயர்ந்தகாதலன்பைத் தோற்றுவித்து, அதனால் அவரைத்தூயராக்கிப், பிறவிக்குவராத உயிர்களையும் அவர்பாற் பிறக்கச்செய்து, தூய



மான தாய்க்கைதயர்சேர்க்கைபாற் பிறத்தலின் தாமும்விரை  
 விலை எளிதற் றாயமாக இப்பனமாக எல்லா உயிர்களும் கடி  
 தில் தனவாதிருவருவிர்ப்பத்தைப் பெறுதற்பொருட்டேயாம்.  
 இப்பெருநோக்கம் கிடையாதல்குறித்தே, ஒருவர்ஒருவர்மேற்  
 காதலன்புகொள்ளுதற் குவாயிலாக முதலில் அறகையும், அதன்  
 வழியே அறிவையும், அதன்வழியே இனியஇயல்புகளையும்,  
 அவர்பாற்சேர்ந்துவிப்பானுயினான். இவ்வாறெல்லாம் இறைவன்  
 அமைத்திருக்கும் அமைப்புகளின் சிறப்புகளையும் அவற்றின்  
 பயன்களையும் உய்த்துணர்ந்துபாராமல் இவைதம்மைபெல்லாம்  
 வெறுந்துசொல்லவிலை இகழ்ந்துபேசுவோரும் இவற்றில்வெ  
 றுப்புடையார்போற் காட்டுவோரும் கடவுளின் படைப்பையும்  
 அருள்பெருநோக்கத்தையும் இகழ்வோராயும் வெறுப்போராயும்  
 ஆரியாணவழிப்புகுகளின் அவரெல்லாந் தம் பிறனிப்பயனைஇழத்  
 து கடவுளின் திருவருளையும் பெறாநாய்வுழிவர். அழகிலும் அறி  
 விலும் அன்பிலுள்ளிருந்த அன்பென்பாலார் தத்தமக்கையந்தா  
 ரோடு பொருத்தவொட்டாமற் காதி குலம் சமயம் செல்வம் செ  
 றுக்கு உயர்வு முதலான அணவகாரணங்களைக்காட்டிப் புல்லறிவு  
 டையமக்கள் ஒவ்வாதவர்களை ஒருங்குரிக்கைத்தலால், அங்ஙனம்  
 பிணைக்கப்பட்ட வர்கள் கவலைபடுதல்புழுதினமுதலானவாழ்  
 வான் முடியுமட்டுங்கொன்றி உழலுதலால் அவர்காதலன்புதினை  
 யளவுங்காணார். இந்தஅல்லல்களுக்கு இடைஇடையே ஒருநொ  
 டியிற்கீழ்வநிப் பின்ஒருநொடியில் மறைந்துபோகும் காமத்  
 தால் அவர்கள் ஒன்றுகூடுதலின் அக்கூட்டத்திற் பிறக்கும்  
 பிள்ளைகளும் இழிந்தஇயல்புகள் உடையராய்த் தத்தம்பிறனிப்  
 பயனைஇழந்து ஆணவத்தொடர்பால் ஓயாமற் பிறவிவட்டத்திற்  
 டென்று சுழன்று இறைவனுக்கு ஓயாதவேலைபைக் கொடுக்கின்  
 றனர். ஆண்டவனது திருவருள்நோக்கத்திற்கு ஒத்துநடந்து  
 தாமும் விரைவில்தூயராய்த் தம்மிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும்  
 விரைவில்தூயராய் அவனது திருவடிஇன்பத்தைப் பெறவா  
 ரோ, தாமும் தூயராகாமற் றம்பிள்ளைகளுந் தூயராகாமல் ஆண  
 வக்கட்டுப்பாடுகளைத் தம்புல்லறிவார் செய்துகொண்டு உழல்  
 வாரோ எவர் உலகத்திற்கும் உடையானுக்கும் இனியரென்று  
 ஆழ்ந்துஆராய்ந்து பார்க்குங்காற் காதலன்பின்றோற்றத்திற்கு



இசைந்த ஒழுகலாறுவாய்தோரே உலகிற்கும் உடையானுக்  
கும் இனியராவரென்பது நன்குபுலனாகிிற்கும்.

தமிழ் நாட்டில் முற்காலத் திருந்த நன்மக்கள் தத்  
தமக்குஒத்தாரோடு பொருந்திக் காதலன்புடையராய் ஒழு  
கியவரையில் தாமுந் தம்கால்வழி வந்தோரும் எல்லாதலங்க  
ளினுஞ்சிறந்து தாயராய் இறைவனருள்வழி நிற்போராய்  
நாகரிகத்திற் சிறந்து விளங்கினர். அவ்வுயர்ந்த அன்புக்கு  
இடந்தராத ஆணவக்கட்டுப்பாடுகளைச் செய்கொண்டு அவந்  
திற்பட்டுமுலத் துவங்கிய பிறறைநான்முதல் இதுவரையில்  
அவர் தம்பெருமைகளையும் பெருநலங்களையும் இழந்து அயல்  
நாடுகளினின்னுலந்த கிரேக்கர் துருக்கர் முதலிய வேற்றினத்  
தாரால் நெருக்கப்பட்டு அவர்க்குஅடிமைகளாகி வரவரஉயி  
ரற்றபிணம்போல் வெற்றுடல்ஓம்பி மங்கிவருகின்றனர். மேல்  
புலத்துள்ள வெள்ளைக்காரநன்மக்கள் இத்தகைபகட்டுப்பாடு  
கள் பெரும்பாலும் இலராய் இறைவன்திருவருணைக்கத்திற்கு  
ஒத்த காதலன்பினால் ஒருவரோடொருவர் இயைந்து ஒரு  
மித்துவாழ்தலால் தாமும் தம்மக்களும் எல்லாதலங்களினும்  
நாளுக்குநாள்உயர்ந்து, இந்நிலவுலகையெல்லாம் தமது வெண்  
கொற்றக்குடைநீழலி லிருத்திச் செங்கோலோச்சி வருகின்  
றனர். கிழ்நாட்டிலுள்ளநம்மனோர் நாளுக்குநாள் எல்லாவகை  
யிலும் அருகிப்போதலையும், மேல்காட்டிலுள்ள வெண்மக்  
கள் நாளுக்குநாள் எல்லா நலங்களிலும் பெருகிவருதலையும்  
நடுநிலைதிறம்பாமல் உற்றுணர்ந்து பார்ப்பதொன்றே நம்ம  
னோர் இறைவன் திருவருணைக்கத்தோடு மாறுபட்டு நடந்து  
மங்குகின்றனரென்பதையும், வெண்மக்கள் அதற்குஒத்துநடந்  
து பொங்குகின்றனரென்பதையுந் தெளிவுறக்காட்டுதற்குப்  
போதுமானதாகும். இவ்வாறு சொல்லுதல்கொண்டு மேல்  
புலத்து வெண்மக்களை காதலன்பின் றோற்றத்திற்கு முழு  
தும்இசைந்த எல்லா ஏற்பாடுகளும் உடையரென்று கொள்  
ளற்க. அவருள்ளஞ் சிற்சிலர், உயர்நிலை செல்வம் தொழில்  
முதலான புல்லியகாரணங்கள்கொண்டு காதலன்புடையார் கண  
வனும் மனைவியுமாய்ப் பொருந்துதற்கு இடங்கொடாமற்,  
பொருத்தமில்லாதவரைத் தாம் விருப்பியவாறு பிணைத்துவிடு

ததும்உண்டு. என்றாலும், இந்நாவலந்தீவின்கண் உள்ள நம்ம  
 னோரில் எங்கும் பொருந்தாச் சேர்க்கைக்குரிய கட்டுப்பாடு  
 களும் அவற்றைச் செய்துவைப்போரும் மலிந்துகிடத்தல்  
 போல மேல்நாடுகளில் இல்லையென்பதே உண்மை. மேல்நாட்  
 டவர் தம்முள் இடையிடையே யுள்ள போலிக்கட்டுப்பாடுகள்  
 சிலவற்றையுங்கூட வரவர விளக்கவருகின்றார்கள். ஊன்உண்ட  
 லையும் மயக்கச்சாறுபருகுகலையும் மேல்நாட்டார் நாளுக்குநாள்  
 விடுத்துவருதல்போல, உண்மைக்காதலன்பின் சேர்க்கைக்கு  
 மாறான இடைஞ்சல்களையும் மெல்லமெல்ல விட்டுவருகின்றார்  
 கள். இவைகளையெல்லாம் முற்றும்ஒழித்து அவர்கள் முழு  
 வந்தூயராப் விளங்கும்நாள் விரைவில்வரும்என்பது அவர்கள்  
 இப்போது ஒழுகும் ஒழுகாற்றினால் நன்கு விளங்குதலால்,  
 அவர்கள்மட்டுமே இங்கிலாவுலகையெல்லாம் தமது செங்கோ  
 லின் வழிவைத்து, எல்லாையுஞ்சீர்திருத்தி, எல்லாருந்தமது  
 ஒழுகாற்றினைக் கைப்பற்றிநடக்குமாறு செய்வரென உய்த்து  
 ணர்கின்றேம். இந்நாவலந்தீவிலுள்ள நம்மோர் தாமாகவுஞ்  
 சீர்திருந்தாமல், மேல்நாட்டிலுள்ள வெண்மக்களைப் பார்த்தா  
 ரின்று சீர்திருந்தாமல், இஞ்ஞான்று உள்ளபடியாகவேஇறை  
 வன் திருவுளத்திற்குமாறாக நடந்துவருவாராயின், உரமில்  
 லாதபுற் பூண்டுகள் உரமுள்ள புறபூண்டுகளின் பக்கத்தே  
 களைத்தவ்வாற மாட்டாமல் தாமாகவே கரிந்து மறைந்துபோ  
 தல்போல இவர்களும் சிலநூற்றாண்டுகளிலே தங் கால்வழி  
 யில் எவருமேஇல்லாதபடி மாண்டு மறைந்துபோவரென்பது  
 தின்னம். எப்படியாகவேனும் உயிர்களைத்திருத்தி அவர்  
 களைத் தனது திருவடிப்பேர்ப்பதத்தின்கட் சேர்ப்பித்தவிலே  
 யே அருள்சுரந்து திற்கும் இறைவன், அங்ஙனஞ் சிறிதுந்  
 திருந்தாது மாண்டொழியும் நம்மோரைப், பெரிதுந்திருந்  
 திப்பெருகும் மேல்நாட்டு வெண்மக்களுக்குப் பிள்ளைகளாகப்  
 பிறப்பித்து, அவ்வழியால் அவர்களை மேல்நிலைக்கு உயர்த்துவா  
 னென்பதுத்தின்னம். இப்போது மேல்நாட்டு வெண்மக்க  
 ளையும் அவர்தம் ஒழுகாறுகளையும் இகழ்ந்து ஏனானஞ்செய்யும்  
 நம்மோர், அவர்கட்குப் பிள்ளைகளாய்ப்பிறக்கும் அப்போது  
 அவர்களையும் அவர்கள் ஒழுகாறுகளையுஞ் சிறந்தெடுத்துப்

பாராட்டி ஒழுகுவாராதலால், அழிக்கும்ஆற்றலும் படைக்கும்ஆற்றலும் உடைய முதல்வன் தான்வேண்டியவாறு உயிர்களைப்பிறவிகளிற் செலுத்தவல்லனாய் நிற்பதையும், அவனது பெருவல்லமைக்குமுன் நம்மனோது செயலெல்லாம் ஏதொரு திறமுமின்றி நிற்பதையும் நன்கு ஆழ்ந்து நினைத்துப்பார்த்துத், தெய்வத்தின்கட்டளையாற் காதலன்பு கொளப்பெற்றாரை அவர்வழியேவிடுத்து அதற்கேற்றமுறைகளை வகுத்தலே ஆண்பெண்பாலார் வாழ்க்கை தூயதுஆதற்கும், அவர்நீண்ட காலம் இன்பவாழ்க்கையில் வாழ்ந்து தூயரானமக்களைப்பெற்று இறைவன் திருவருள் நோக்கத்தை ஈடேற்றி அவனதுபேரின்பத்தை விரைவில்எய்தற்கும் வழியாம்என்று கடைப்பிடிக்க.

அற்றேல், ஆண்பாலாரில் உயர்ந்தோரும் பெண்பாலாரில் உயர்ந்தோருங் காதலன்பாற் கூடிவாழும் வாழ்க்கையே சிறந்ததெனின், மற்றை உயர்ந்தோரல்லாதாரும் இழிந்தாருங் காதலன்புடையராய் மருவிவாழுமாறு யாங்ஙனமெனின்; உயர்ந்தோரல்லாதாரிலும் இழிந்தோரிலும் ஆண்பெண்பாலார் உளராகலின் அவ்வவர்க்குள் ஒத்தஇயல்புடையார் ஒருவர்மேல் ஒருவர் அன்புரிதூரப்பெற்றுக் கணவனும்மனைவியுமாய் வாழ்தற்குரியரென்க. இஃது

“அடியோர் பாங்கினும் வினைவல பாங்கினுங்

கடிவரை இல புறத் தென்மனார் புலவர்” என்று ஆசிரியர் தோல்காப்பியனார் கூறியவாற்றாலும், இழிந்தோர்க்குள் நிகழும் அன்பின்முறைகளையும் உடன்எடுத்துப்பாடிய கலித்தொகைப்பாட்டுக்களானும் இனிதுபெறப்படும். அங்ஙனமாயின், உயர்ந்தோர்க்குரிய காதலன்பின்தன்மைக்கும், அவரல்லாத பிறர்க்குரிய அன்பின்தன்மைக்கும் வேறுபாடு என்னையெனின்; உயர்ந்தோர்க்குக் கல்லியும் அறிவும் அழகும் செல்வமும் மிகுந்திருத்தலால் அவற்றிற்குஏற்ப அவர்பால்கிகழுங் காதலன்பும் சாலவுந்தூயதாய் அளவற்றசிறப்பினதாய் இருக்கும். மற்று அவரல்லாதபிறர்க்குக் கல்லியும் அறிவும் அழகும் செல்வமும் வாயாமையால் அவர்தமக்குள் அத்தூயகாதலன்பு அவ்வளவினதாகத் தோன்றப்பெறுதல் இயலாததேயாம். என்றாலும், அவருள்ளும் ஒத்தஇயல்புடையார் உண்மையன்பு

கொள்ளப்பெறுங்கால், அவர்க்குள்ள இழிந்தஇயல்புகள் ஒடுங் கிப்போக, அவரும் நான்வழியே தூயராய்ஒழுக்கி, மேற்பிறவி களிற்சென்று பிறந்து உயர்ந்தகாதலன்பு தோன்றப்பெற்று முழுநித்தூயராவரென்று உணர்தல்வேண்டும்.

இனி, மேலேகூறியனவெல்லாங்கொள்கையளவிலே உண் மையேயாயினும், இவைதம்மை இஞ்ஞான்றுள்ள மக்களுள் வழங்குமாறுசெய்கித்து, இவரையெல்லாஞ் சீர்திருத்துமாறு எங்ஙனமெனின்; கன்னிடும் அறிவுஞ் செல்வமுமுள்ளவர்கள் மக்கமுற் துணியும் உடையவர்களாய் மேற்கூறியகொள்கை களை வழக்கத்திற் கொண்டுவருதற்குப் பெரிது முயன்றுதாமே அவைகளின்படி முன்நடந்துகாட்டுதல் வேண்டும். குற்ற முள்ளதோ இல்லதோ வழக்கமாயுள்ளதொன்றனை மாற்றப் பிடுங்குதல், அதிப்புருவாரைப் புறம்பழித்துத் துன்புறுத்த முன்நிப்பது மக்கள்இயற்கை. ஆயினும், அப்புறம்பழிப்பு வாககுந் துன்பத்திற்கும் அஞ்சிப் பின்வாங்காமல் முயன்று தம்முடைய கொள்கைகளை வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவந்து நிறைவேற்றினால், பிறகு அங்ஙனம் செய்தாரைப் புகழ்ந்து கொண்டாடி அவரைத் தெய்வமேபோற்கருதி வணங்குவதும் பாக்கியற்கைபாக இருக்கின்றது. மேல்நாட்டவர்களுள் இத் தகைய சீர்திருத்தங்களை நிலைநாட்டமுயன்ற பெரியோர்களிற் பலர் பிறரார்பழித்துத் துன்புறுத்தப்பட்டார்கள்; பலர் நெருப் பிலிட்டுக் கொளுத்தப்பட்டார்கள்; பலர் கற்களால் அடிக்கப் பட்டு இறந்தார்கள்; பலர் உயிரோடு தோலுரிக்கப்பட்டார்கள்; பலர் தூக்கிடப்பட்டார்கள்; பலர் வெட்டப்பட்டார்கள்; பலர் சிலுவையில் அறையப்பட்டார்கள். இன்னும் முன்னாளில் மக் களைச் சீர்திருத்தமுயன்ற பெரியோர்கள் பட்டபாடுகளையெல் லாம் எடுத்துரைக்கப்புகுந்தால் ஏடு இடங்கொள்ளாது. அவ் வாறெல்லாம் அவர்கள் துன்புற்றுச்செய்த சீர்திருத்தங்க ளால் இன்பமெய்தி நன்றாய் வாழ்த்துவங்கியபின் அப்பெரியா ளைப் பிறகாலத்து மக்களெல்லாம் தெய்வமானவத்து வழிபா டாற்றி வருகின்றனர். ஆகலாற் பிறர்கூறும் பழிப்புரைக்கும் அவர்செய்யுந் துன்பங்களுக்கும் அஞ்சிச் சிறிதும் பின்வாங் காமல், மேலேகாட்டியபடி காதலன்பின்தோற்றத்திற்கும்,



அதனால் மக்கள் தூயராய் இறைவன் திருவருணை நின்று அவன் திருவடிப்பேரின் பத்தினைப் பெறுதற்கும், இவற்றிற் செல்லாம் பெருந்தடையாய்கிற்கும் சாதி குலம் செருக்குச் செல்வம் தலை அறியாமை என்னும் இவைகளையெல்லாம் தகர்த் தெறிதற்கும் இயைந்த ஏற்பாடுகளை அறிவும் முயற்சியும் நற் பொருளும் உடையார் விரைந்து முயலல் வேண்டும். இவைகளை விரைந்து செய்யாமல் நம்மனோர் இன்னுந் தூங்கக்கிடப்பாரா னால் இவ்வெல்லாங் கால்வழியின்றிச் சில நூற்றாண்டுகளில் மாண்டுமறைந்துபோதல் திண்ணம்.

இனி, நம்மனோரைச் சீர்திருத்தவேண்டிய ஒழுக்காறு கள் எவ்வெவை எனிற் கூறுதும். ஆண்டக்களைக் கல்வியிற் பயிற்றிவருதல் போலவே, பெண்மக்களையும் கல்லூரிகளுக்குச் செல்லவிடுத்து உயர்ந்த கல்வியினை அவர்கள் பெறுமாறு செய் தல் இன்றியமையாதது முதலிற் செயற்பாலதாம். பெண்டிள் ளைக் கல்வியிற் பயிற்றாமலும், சிறிது பயிற்றினும் அவர்கள் மங்கைப் பருவமெய்திய பன்னிரண்டாண்டு முதல் சிறைச்சா லையில் அடைத்துவைப்பது போல் வீட்டில் அடைத்துவைத்து, மணஞ்செய்தறகு வந்துகேட்கும் பற்பலரிடமும் இவ்வளவு பணந்தந்தாற் பெண்ணைக் கொடுப்போம் என்று விலைபேசிக், கடைசியாக எவர் மிகுதியான பணங்கொடுக்க உடன்படுகின் றாரோ, அவர் கல்லாதவராயினும், அறிவினியாயினும், அழ கருந்தமூலையிற் குடியிருந்து அறியாராயினும், அப்பெண்ணுக் குத் தந்தையோ பாட்டனோ என்று பலருங் கருத்தக்கபடி நரைத்துத்திரைத்துப் பழுத்து மிகமுத்தோராயினும் அவர்க்கு விற்றுவிடுதல் போல் அவரைக்கொண்டு அவள்கழுத்திற் ருவி பைக்கட்டி வீட்டடைவிட்டுச் சுடலைக்கு அனுப்புவது போல் அச் சிறுபெண்ணை அவளை விலைகொண்டவன் வீட்டுக்கு அனுப்புக லினும் பெருந்தீவினை இவ்வுலகத்தின் உளதோ சொல்லுமின்! தனது நிலைமையை அறியும் அறிவும், தான் உலக வாழ்க்கையின் இடைநின்று நடக்கவேண்டிய முறையுஞ் சிறிதும் பகுத்துணர் தற்கில்லாத ஏழைச் சிறுமியை இங்ஙனம் விலைபேசித் தொலைத் துவிடும் பெற்றார் உற்றார்க்கும், ஆடுமாடுகளை வளர்த்து, அவற் றை மிகுந்த விலைபேசிக் கொள்ளும் இறைச்சிக்கடைக்காரர்க்கு

ளிற், ய அமைதம்மைக் கொலைசெய்ளிப்பார்க்கும் ஏதேனும்  
 ஸெற், றுடைஉண்டோ புலுமின்! இனி, எம்மக்களைமணஞ்செய்  
 வார்க்கு இத்துணைபொருள் தருவேம்என மணமக்களை விலை  
 பேசுவாங்கி, அவன் தன்அறிவுப்படி நடக்கவொட்டாது, மா  
 மன் மாமி மனைவிஎன்னுந் தம்மிருப்பப்படியெல்லாம் நடக்கு  
 மாறுவளி, அவனை மதிப்புக்குறைச்சலாய் நடத்தி, அதனால்  
 அவன் தன்மனைவியிடத்தும் அவளுக்குப் பெற்றார் உற்றரா  
 யிருப்பவரிடத்தும் அன்பிலனாய் அடங்கிஒடுங்கி அச்சத்தோ  
 டும் அறிவுகுன்றிஒழுக, அவன்மனைவியும் தன்தாய்தந்தையர்  
 ஈர்க்கபொருளுக்கு ஆவலுற்று வந்தவன்றானேயென்று அவனை  
 டக்ஷ அன்பிலளாய் அவனைஇகழ்ந்துஒழுக இவ்வாறு அங்  
 விருவரையும் இன்பமில்லாத துன்பவாழ்க்கையிற் பூட்டிவைப்  
 போர் அங்விருவர்க்கும் பொல்லாப் பகைவிரேயாவல்லது  
 பெற்றாரும் உற்றாரும் ஆவரோசொல்லுமின்! இங்ஙனமெல்லாம்  
 வலிந்து பூட்டிவைக்கும் வல்லாழ்க்கையால் வருந்திங்குகள்  
 இத்தல் தொடர்புடையார்மட்டில் ஒழியாமல், இவர்கள் வயிற்  
 றிற்சிறக்கும் பிள்ளைகட்கும், அப்பிள்ளைகளின் பிள்ளைகளுக்  
 குமாக எல்லாரையும் லீளத்தொடர்க்குபற்றி ஒருநூற்றாண்டிற்  
 குள் அவர்களின்கால்வழியே இல்லாதபடி துடைத்துவிடுகின்  
 றன! ஆகையாற், குழந்தைபிறந்தவுடனே மாப்பிள்ளையையோ  
 பெண்ணையோதேடி மணபுரியுந் திணியைப்பற்றிப் பேசாமல்,  
 அவர்களைக் கல்வியிலும் அன்பிலும் அறிவிலும் அழகிலும் பிற  
 னுக்கொல்லும் வளரச்செய்யும் வழிவகைகளைத் திரத்தெறிந்து  
 தம்மக்களை எல்லாப்படியாலும் மேம்படச்செய்தலிலேயே ஈன்  
 றோரும் அவரைச்சேர்ந்தோருந் தங்கருத்தைச் செலுத்தல்  
 வேண்டும்.

இனி, அவர்கள் உலகவாழ்க்கையின் இயல்புகளையும் அதி  
 லுள்ள நன்மைநிமைகளையும், நன்குணர்ந்து, நிமையை  
 விலக்கி நன்மையைக்கைக்கொண்டு, தம்மைப்பாதுகாத்துப்,  
 பலர்க்கும் பயன்படஒழுகும் வழிதுறைகளை நன்குணர்ந்த  
 இளைஞரானபின், அவர்களைப் புல்லியகட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்  
 படுத்தாமல், அவர்கள்தாராளமாய் உலகவருதற்கு இடங்  
 கொடுத்தல்வேண்டும். ஆனாலும், பெண்மக்கள் மெல்லிய

இப்படி உள்ளவர்களாதலால் அவர்களைத் தாராளமாக இயங்க விடுதலில்மட்டுஞ் சிவனுக்குகளை அவர்களுக்கு நெருக்கம் உண்டாகாதபடிசெய்தல் இன்றியமையாததேயாகும். இளம் பருவத்து ஆண்மக்களும் பெண்மக்களும் சிற்சில நெருக்கமில் லாவரையறைகளோடுத் தாராளமாக உலகில்இயங்குவர இடங் கொடுத்தால், அவர்கள் தத்தமக்கு இசைந்தவர்களைத்தெரிந்து ஒருவர்மேல்ஒருவர் காதலன்புகொள்ளப் பெறுவர். அங்ஙனம் அன்பு கொள்ளப்பெற்றவர்களை அவர்கட்குப்பெற்றாரும் நண்பரும் ஆவார் தெரிந்து மணம்புரிவித்து இவ்வாழ்க்கையில் நிலைப்பித்தல்வேண்டும். இனி, அவ்வாறு அன்புகொள்ளப் பெற்ற இளைஞருள் ஒருவரையொருவர்அறியாத பெருங்குத் தற்குறைபாடுகள் இருக்குமாயின், அவற்றையறிந்து, அவர் கட்குஅறிவித்து அவர்தம்மை விழிப்பாபிடுக்கச்செய்வதும் அவர்தம்பெற்றார்க்கும் நண்பர்க்கும் இன்றியமையாக்கடமை யாம்என்பதனையும் சுண்டுவித்புதுத்துகின்றும். ஆனாலும், சாதி குளம் செருக்கு செல்வம் நிலைமைமுதலிய போலிக்காரணங் களைமுன்னிட்டு அவர்தமக்குள்விளைந்த காதலன்பினைப் பழுதாக்குதல் எவர்க்கும்நன்றாகாது; மற்றுக், கல்வி அன்பு அறிவு அழகு இயற்கைமுதலான உண்மைக்காரணங்களிற் குறைபாடு உண்டாயின், அதனைஎடுத்துக்காட்டி அவர்தம்மை விழிப்பா பிடுக்கச்செய்தல் பெற்றாரும் மற்றாருமாகிய எவர்க்கும் இன் றியமையாக் கடமையேயாகும்.

இனி, மனைபாளைஇழந்தவன் இளைஞனாயிருந்தாலும், பல முறைமணம்புரிந்து மனைபாளையிழந்தோ இழவாமலோ ஆண் டில் மிகமுதிர்ந்தவனாயிருந்தாலும் அவ்விருவரும் விரும்புகிற படியெல்லாஞ் சின்னஞ்சிறுபெண்களை அவர்கட்கு அறித் தடுத்து மணஞ்செய்விப்பதில் எவருங் குற்றங்காணாதபோது, ஒன்றுமறியாப் பேதைச்சிறுமிகள் தாம் ஏதும்அறியாச்சிறுபரு வத்தே பெற்றார் உற்றரால் மணம்புகுத்தப்பட்டுச் சிலநாளி லோ அன்றிச் சிலதிங்கனிலோ அல்லது சிலஆண்டுகளிலோ கொண்டாணக் கூற்றுவனுக்குக் கொடுத்துவிட்டபின், திரும்ப அச்சிறுமிகள் மணஞ்செய்து கொள்வதைமட்டுங் குற்றமாக நினைதல் நம்மனைஞர்க்கு ஈரமில்லாக் கொடுநெஞ்சம் உண்மை



யைக்காட்டுகின்றதன்றோ? ஒருகால் மணஞ்செய்க்கப்பட்ட மங்கையர் தங் கொண்டாளை இழந்தபின் மறுபடியும் மணஞ் செய்துகொள்ளவிரும்பினால், அவர்கள் அவ்வாறே செய்து கொள்ளுமாறு இடந்தருதல்வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாமல் அவர்கள்தலையை மொட்டைஅடித்தும், வெள்ளைப் புடைவை உடுப்பித்தும், அணிகலங்கள்பூணாமல் தடுத்தும் அவ்விளம்பெண்களைச் சீரழித்துவைப்பதனாலேயே அவர்களைக் கற்பொழுக்கத்தில் நிலைபெறச்செய்துவிடலாம் என்று நம்மனோர் கொண்டஎண்ணம் பெருந்தவறுதலாகவே முடிந்தலை ஆங்காங்கு நீளக் கண்டுவருகின்றேம்! இத்தகைய கொடியகட்டுப்பாடுகளாற் கருச்சிதைத்தல் தற்கொலைபுரிதல் முதலான அறக்கொடியநினைகள் நமதுநாட்டின்கட் பெருகுவரக்கூடுகின்றேம். உண்மையைஉள்ளவாறே ஆராய்ந்துகாணும் நாமருஞ்சமுள்ள சான்றோர்களும் இத்திவினைகளையும், இவற்றிற்கு ஆளாக்கப்படும் ஏழையினம்பெண்களின் இரங்கத்தக்கநிலைகளையும் நினைந்துநினைந்து, 'இத்தமிழ்நாடு இத்திவினையினின்று மீளுநான் எந்நான்! எந்நான்' என்றுஇரங்கி உருகாநின்றார்! பல்லுஞ்சொல்லும்போய்க், காடு வா வா என்ன வீடு போ போ என்ன ஆண்டிஸ்மிகமுதிர்ந்த முதியோரும் ஆறாநாமாந ஆறுஆண்டுள்ள ஏழைச்சிறுமியை மணக்க அடங்காப்பெரவாக் கொண்டிருக்கையிற், கட்டினமையிற்சிறந்து திகழும் இலாயமங்கையர்க்கு இன்பத்தில் விருப்பம்இல்லாமல் இருக்குமா! மிகச்சிறிய ஈ ஏறும்புமுதல் மக்கள் தேவர்களுள் எல்லாஉயிர்க்குந் இன்பநுகர்ச்சியில் இப்பப்பாகவே வேட்கைஇருக்கையில் ஏழைச்சிறுபெண்கள்மட்டும் அஃதுஇல்லாதிருக்கவேண்டுமென்று கட்டுப்பாடுசெய்து அவர்களை வாழ்நாள்எல்லாம் வருந்தச்செய்வது தெய்வத்திற்கு அடுக்குமா! எல்லாஅவாக்களையும் முழுதும்அறுத்தேம் என்றுசொல்லி, உணவின்றி என்புஎழுந்து ஊன்உலர்ந்த உடம்பினையுடைய அருந்தவத்தோர்களும் தமதுமனநிறையழிந்து தம்மினும் மிக இழிந்தமாதரையும் விரும்பிச்சென்ற பழையவரலாறுகள் பல ஊவல்லவோ! எத்துணையான்மையுடைபோரும் எத்துணை உயிவுடையோரும் எத்துணையடக்கமுடையோரும் எத்துணை



ஹுக்கமுள்ளோரும் எத்துணையுலகை வெறுத்தோரும் ஆண்பாலரேனும் பெண்பாலரேனும் தம்மால் விரும்பத்தக்காரைக் கண்டவிடத்து எல்லாவற்றையும் மறந்து அவர்மேற் பெரு விருப்புடையராய் மறைவாகவோ வெளிப்படையாகவோ அவரைக் கூடுதற்கேற்ற முயற்சிகளைச் செய்து இன்பந் துய்க்கின்றனர். தாம் கொண்ட இன்பவேட்கையைப் பிறர் அறியாவாறு மறைக்கவும், அதனைப் பிறர்க்குத் தெரியாமல் நிறைவேற்றவும் வல்ல அறிவும் செல்வமும் திறமையும் உடையவர்கள் பிறரால் இகழப்படாமல் தங்கருத்தின்படி நடந்து, 'முற்றத் துறந்தவர், பற்றுவிட்டவர்' என்னும் நன்குமதிப்பையும் பெறுகின்றார்கள். தமது விருப்பத்தை நிறைவேற்றத்தக்க நிலைமைகள் வாயாதவர்கள் பிறர்பால் இகழ்ச்சியின்மீதும் மதிப்புக் குறைச்சலினையும் அடைகின்றார்கள். முடிவாக ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால், இகழ்வார் இகழப்படுவார், புகழ்வார் புகழப்படுவார் முதலான எத்திறத்தவரும் இவ்வின்பவேட்கையைக் கடந்தவர் அல்லர். இன்ப விருப்பப்பென்பது எல்லா உயிர்களோடும் பிணைந்திருப்பதாகும். இன்பத்தைவிட்டு உயிரும், உயிரை விட்டு இன்பமும் பிரிந்திருப்பனவல்ல. ஒன்றைவிட்டால் மற்றொன்று தனித்திராமல் உடனே அழிந்துபடும். இகழ் புகழ் முதலிய வெளிமினாக்குகளுக்கு மேலே காணப்படாமல், அவற்றின் பிடிக்கு அகப்படாமல் உயிர்களின் உள்ளத்தின் உள்ளே ஒளிர்ந்துகொண்டு அவ் வுயிர்களை மேன்மேல் முயற்சிகளிற்கொரச் செய்துகொண்டு நிற்கும் ஆற்றல்வாய்ந்தது அவ்வன்பம் என்று ஆழ நினைந்துபார்த்து அறிதல்வேண்டும். இவ்வாறு உயிர்களின் உண்மை இயற்கையை ஆராய்ந்துபார்ப்பவர்க் கல்லாமற், பிறர்க்கு ஆண்பெண்களைப் பொருந்தச் சேர்த்தலின் சிறப்பு விளங்காது. தாம் காமவேட்கையில் முதல்வராய் நின்று கொண்டே தமது நிலையை யுணராமற், பிறரைமட்டும் இகழ்ந்து கொண்டு செல்பவர் உலகத்துக்கும் உலகினையுடைய இறைவற்கும் மாறாகநடந்து தம்மையும் பிறரையும் பெருந்துன்பத்திற்கு ஆளாக்கி ஒழிவர். மக்களியற்கையைக் கூர்ந்து ஆராய்ந்துபார்ப்பவர்கள் ஆண்பாலார்க்கு இன்பவேட்கை யிருத்தல்போலவே, பெண்பாலார்க்கும் அஃது இருக்குமென நன்குணர்ந்து மணஞ்

செய்து கணவனையிழந்த மகளிரை மறுபடியும் மணஞ்செய்துத் துக்கொடுத்து, அவரை மணம்இன்றிவைத்தால் வரும் பெருந் திமைகளை ஒழித்துவருகின்றனர். இந் நாவலநீயின்கண் வட நாடுகளினும், மலையாளத்தினும், யாழ்ப்பாணத்தினும் உள்ள நம் இந்து நன்மக்கள் ஒருமுறை மணம்புரிந்து கணவரை இழந்த மகளிர்க்கு மறுமுறையும் மணம்நடத்தி அவரை வாழ்க் கைப்படுத்தக் காண்டலால், இவ்வாறு செய்யும் வழக்கம் நமக் குப் புறம்பானது அன்றென்பதும், அது பண்டைக்காலந் தொட்டு நம்மீனார்க்குள் நடைபெற்றவருவ தொன்றேயா மென்பதும்; இச் சிறந்தவழக்கம் பிற்காலத்துவந்த தந்தலம் பாராட்டும் இரக்கமில்லாச் செருக்குடைய சிலரால் மாற்றப் பட்டுச் சோழநாடு பாண்டிநாடுகளில் நிலைபெறலாயிற் றென்ப தும் நன்கு விளங்காநிற்கும். மாதரை மறுமுறையும் மணம் புரிவிக்கும் முறை, பண்டைக்காலத்தில் இந்நாவலந் திவெங்கும் பரவியிருந்ததென்பது பழைய ஆரிய வேதங்களினும் மிருதி நூல்களினும் புராண இதிகாசங்களினுந் தெளிவாகச் சொல் லப்பட்டிருக்கின்றது. இதற்குச் சான்றாக அந்நூல்களிலிருந் து சில மேற்கோள்களை இங்கொடுத்துக் காட்டுகின்றும்.

எசுர்வேத தைத்திரிய ஆரணியகம், ஆறும்பிரபாடகம், பதி னான்காம் செய்யுளில் “இதோ உயிரிழந்து கிடக்கும் நின்கண வன் பக்கத்திற் படுத்துக்கிடக்கும் ஓ மாதே எழுந்திரு, நின் னைச்சூழ்ந்து இங்கே உயிரோடிருக்கும் இக் கூட்டத்தினரிடம் வந்து, கைம்பெண்ணைத் திரும்ப மணஞ்செய்துகொள்ள விரும் பும் ஒருவற்கு மனைவியாகுக!” என்று சொல்லப்பட்டமை பெண்மக்கள் பண்டைநாளில் மறுமணங் கூடினதனைத் தெளி வுறக் காட்டுகின்றதன்றோ?

இனி இருக்குவேதத்திற் (எ, அ, கஅ) போந்த “ஓ அசு வினிகுமார, இரவில் நீ எங்கே தங்குகின்றாய்? பகலில் எங்கே தங்குகின்றாய்? நீ எங்கே உறைகின்றாய்? ஒரு கைம்பெண் தன் இரண்டாவ் கணவனுக்குக் கவர்ச்சியை உண்டுபண்ணுதல் போலவும், ஒரு மனைவி தன்கணவன் தனது படுக்கையில் வந் திருக்கும்படி அவனுக்குக் கவர்ச்சியை விளைத்தல் போலவும் எந்த வேள்வியாசிரியின் அன்கொடுத்தலால் வேள்விக்கண்ணை

நின்னை வரவழைக்கின்றான்” என்னும் மந்திரவுரை ஒரு கைம் பெண் திரும்பவும் ஒருவனை மணங்கூடி வாழும் வாழ்க்கை எல்லார்க்கும் ஏற்புடைத்தாதலைக் காட்டுகின்றதன்றோ?

இனி, அதர்வவேதத்திற் (சு, ௫, ௨௭) போந்த “முதலில் ஒரு கணவனை மணந்தவன் பின்னரும் இரண்டாங் கணவனாக மற்றொருவனை மணக்கின்றான்; ஆனால், அவ்விருவரும் அஜ பஞ்சோதனங் கொடுத்துப் பிரியாதிருக்கவேண்டும்” என்னும் மந்திரவுரை மங்கைபர் மறுமணத்தைக் கட்டினாயிடுவதோடு, “ஒருவனை அவியாகிய பஞ்சோதனத்தைத் தருகுவனாயின், இன்னும் மற்ற அவிகளைக் கதிரவனுக்குத் தருகுவனாயின், இரண்டாங்கணவன் தான் இரண்டாம்முறை மணந்துகொண்ட மனைவியோடும் துறக்க உலகத்தில் அதே இடத்திற்குச் செல்கின்றான்.” என்னும் மந்திரமும் (சு, ௨, ௨௮) அது நல்லின்பாய்ப் பின்னர் அவரைத் துறக்கத்திற்குச் செலுத்துமாறும் நன்கெடுத்துக் காட்டுகின்றது.

இனி, நாகமன்னன் புதல்விபான உலூபி என்பவன் முதலில்மணந்த கணவனை இழந்தபின் தற் தந்தையால் அருச்சுனனுக்கு மனைவியாய் இரண்டாம்முறை மணஞ் செய்விக்கப்பட்டவரானு மாபாரதத்தின்கட் சொல்லப்பட்டிருத்தலின், மறுமுறை மணம் அக்காலத்தில் யாவரானுங் கைக்கொள்ளப்பட்டதன்மை ஐயுறவின்றித் துணிபப்படும்.

இவ்வாறு பண்டைநாளில் இந்நாவலர் தீவெங்கும் பரவியிருந்ததும், இஞ்ஞான்றும் இத்தீவின் சிற்சில பகுதிகளில் தவிர ஏனைப் பெரும்பகுதிகளிற் பரவியிருப்பதும், இவ்விந்து நாடல்லாத ஏனைப் புறநாடுகள் எங்கணும் பண்டும் இன்றும் பரவிக்காணப்படுவதுமாகிய மாதர் மறுமுறை மணத்தை மறுபடியும் இத்தென்றமிழ் நாட்டவர் வழக்கத்திற்குக் கொண்டு வருகுவராயின், அதனாற் பல கொடுந்தீவினைகள் நீங்கப்பெற்று, எல்லாரும் நீண்டகாலம் இனிதாக உயிர்வாழ்வார்கள். ஆன்பாலாரைப்போலவே இறைவனாற் படைக்கப்பெற்ற பெண்பாலரும் எந்நேரமும் எக்காலங் கண்ணிருங் கம்பலையுமாய்த் தாம் துன்புறுவதோடு, தமது துன்பத்தை உலகெங்கணும் பரப்பி வருந் துன்பவாழ்க்கையை ஒழித்து இன்பவாழ்வில் அமர்வர்.



அதனால், எல்லாரும் இன்புற்று, இன்பவுருவாய் விவங்கும் முதல்வன் திருவடியைத் தலைக்கூடுவர்.

இனிப், பொருத்தமில்லாத வகையாய் மணம் பூட்டப்பட்ட பம்புங் கிழிப்போல் ஒருவரையொருவர் பகைத்துப் பேர்.அல்லலிப்பட்டு உழலுங் கணவனாயும் மனைவியையும், புறத் துள்ள பரத்தையர்பாற் பெருவிருப்புவைத்துத் தன் மனையாளைக் கொடுமைபாய் நடத்திவரும் ஆடவனாயும், குது கட்டுடி முதலியவற்றான் மிக மயங்கித் தன் மனைவியை எந்நேரமும் பெருந்துன்பத்தில் ஆழ்த்துங் கொடியனாயும், செவ்வனே ஒருவரைபொருவர் ஆராய்ந்துபாராமற் பிழைபட அன்புவைத்து மணங்கூடியாசின் ஒருவர் இயற்கை மற்றவர்க்குப் பிடியாமல் மிக அருவருத்து வருவோரையும் ஒருங்கிடுத்து காலங்கழிக் கச் செய்வதால் அவர் தமக்கேனும் பிறர்க்கேனும் ஏதொரு பயனும் விளைபாமையோடு, உலகில் துன்பமும் தன்பவாழ்க் கையுமே மேன்மேற் கிளைத்தற்கு இடஞ்செய்வதால், அவரை வேறுவேறு பிரித்து அவரவர்க்கு இசைவானவருடன் திரும்பவும் மணம்பொருத்துதல் நன்று. ஏறக்குமாராய் மணங்கூடிய இருவரை அங்குட்டரவினின்றும் வேறுபிரித்த, மறுபடியும் அவர்களை இயைபானவரோடு மணம்புனர்த்தும் வழக்கம் பன் டைநாளில் இருந்ததென்பதூஉம், அது மனு முதலான மிருதி நூல்களானுந் தழுவப்பட்டிருக்கின்றதென்பதூஉம் நம்மனோர்கருத்திற்பதித்து, அதனை இந்நாளிலும் நம்மனோர்க்குந் வழக் கத்திற்குக் கொண்டுவருதல்வேண்டும்.

“வெளியூர்க்குப்போன தன்கணவனைப்பற்றி நீண்டநாள் வரையில் ஏதொருசெய்தியும் எட்டாதவிடத்தும், தன்கணவன் இறந்துபட்ட விடத்தும், தன்கணவன் பற்றற்ற துறவியாய்த் தன்னைவிட்டு நீங்கிவிடத்தும், தன்கணவன் ஆண்டன்மை இழந்து அலியானவிடத்தும், கடைசியாய்த் தன்கணவன் கழு வப்பட்டாத ஐம்பெருந் தினைகளைச்செய்து கீழ்மகன் ஆகிய விடத்தும் இவ்வைம்பெருந் துன்பங்களில் ஒருபெண் வே ரொரு கணவனை மணந்துகொள்ளலாமென்று ‘மிருதிநூல்கள் கட்டளையிடுகின்றன.” என்று மனுமிருதி கூறுகின்றது.



“நால்வேறுவகைப்பட்ட அலிகளுள் தன்கணவன் ஒருவனாகிய விடத்து அவனோடு புணர்ந்திருந்தாலுங்கூட அவன் மனைவிமார் அவனைவிட்டுப்பிரிந்துவிடலாம்” என்றும், “அக்ஷிப்தன், மோகபிஜன் என்னும் வேறிருவகையான அலிகளுள் தன்கணவன் சேர்ந்தவனாயிருந்தால், ஆறு திங்கள்வரையிற் பார்த்துவிட்டு அவன்மனைவிமார் அவனைப் புணர்ந்திருந்தாலுங்கூட அவனைவிட்டு வேறொருவனை மணந்து கொள்ளலாம். இனித், தன் மனையாள் அல்லாத வேறுபெண்களைக் கண்டால் மட்டுங் காமங்கொள்கின்ற ஏழாவது வகையான அலியைச் சேர்ந்தவனாயிருந்தால், மனையாள் வேறொருவனை மணம்புரிந்து கொள்ளல்வேண்டும்” என்று நாரதயிருதி நவலுகின்றது.

“இழிந்த இனத்தினின்று வந்தவனாயிருந்தால், தீய இயற்கையுடையவனாயிருந்தால், அலியாக இருந்தால், கீழ்மகனாய் இருந்தால், முயலகன் என்னுங் காக்காவலி யுடையனாயிருந்தால், நோயாளியாயிருந்தால், கூத்தாடுவோனாயிருந்தால், ஒரே கோத்திரத்தானாய் வருப்பானாயிருந்தால், இவ் வெல்லாவகைகளிலும் ஒருபெண்மகள் மணஞ்செய்து கொடுக்கப்பட்டவளாயிருந்தாலும் அவளை வேறுபிரித்துத் திரும்பவும் மணஞ்செய்தித்தல்வேண்டும்” என்று வசிட்டமிருதி கட்டளை தருகின்றது.

இன்னும் இங்ஙனமே மறுமுறை மணத்தை ஏற்றுக் கொண்டு கூறும் பழையபுராண்களின் மேற்கோள்களைப்பெல்லாம் இங்கெடுத்ததுக்காட்டப் புகுந்தால் இது மிகவிரியுமாதலால், மேலே காட்டப்பட்டவைதம்மால் அது சான்றோர்க்கெல்லாம் உடன்பாடானதென்று உணர்ந்துகொள்க. ஆண்பாலாசைப் போலவே பெண்பாலாரும் எல்லாஉரிமைகளும்பெற்று இனிது வாழுமாறு அத்துனை இரக்கத்தோடும் அருளோடும் அவர்கட்கு மறுமுறை மணத்தைச் செய்துவைத்தும், அதனைச் செய்யுமாறு கட்டளையிட்டுவைத்தும் தீவினை நிகழ்ச்சிக்கு இடமில்லாத ஏற்பாடுகளை அமைத்துவைத்த மேலோரின் கால்வழியில் வந்தோரென்றுமட்டுந் தம்மைப் புகழ்ந்துபேசிக்கொண்டு, அவர்க்குள்ள இரக்கமும் ஈரநெஞ்சமும் இல்லாமற் பெண்மக்களை அறக்கொடிய கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்படுத்தி ஆண்மக்களாகிய தாம்மட்டும் நெறிதப்பி வேண்டியவாறெல்லாம் நடந்து

கொண்டு, உலகில் தீவினைகளைமேன்மேற் பெருகச்செய்து, அம் மேனோர்க்கு முற்றுர்மாறும் நடக்கும் இக்காலத்தவர் செய்கை யினும் வெட்கக்கேடானது வேறென்று உண்டோ? 'அத்திப் பழத்தைப் பிட்டால் அத்தியை யுஞ் சொத்தை' என்னும் பழ மொழிக்கு இணங்க வெளிக்கு நெறிதவறுதார்போன்றும் உயர் குலத்தார்போன்றும் ஏமாற்றி நடந்துகொண்டு, உள்ளே எல் லாததீவினைகளும் நிறைந்து ஊழலாய் இருக்கச்செய்வார் செய்கையினும் மானக்குறைச்சலானது பிறிதொன் றுண்டோ? உடம்பில் ஒருகழலைக்கட்டி கண்டு மிகவுந்துன்புறுவோன் அத னை முடிவைவத்துக்கொண்டு நலம்பாராட்டுவனாபின், அதன்கண் உள்ளநஞ்சு அவனுடம்பின் அகத்தைத் துளைத்து அவனைப் பெரிதும் வருத்தி உயிரிழக்கச்செய்தல் போல இத்தகைய கொடுந்தீவினைகளை நெடுக முடிவைவத்துக்கொண்டு வருபவர் கால்வழியின்றி அற்றுப்போதல் திண்ணம். இனி, அக்கழலை யை அறுத்து அதன்கண்உள்ள நச்சுகளை வெளிப்படுத்தி அதற்கு நல்லமருந்துகள் இட்டு அதனை ஆற்றுவோன் அந்நோய் தீர்ந்து இன்புற்றுவாழ்தல் போலப், பெண்மக்களைச் சீரழிக் கும் இக்கொடுந்தீவினைகளை வேரோடுங்களைந்து அவரை நலம் பெறவைப்பவர்கள், அதனாற்றமும் நலம்எய்தி இம்மையிலே யே எல்லா இன்பமும் பெற்று நடுவாழ்வார்கள். மேல்புலத் தவரான வெள்ளைக்கார நன்மக்கள் ஒருமுறையோ பலமுறை யோ மணங்கூடியவர்களுள்ளும் பொருத்தம் இன்மை காணப் படுமாயின் அவர்கள் வேறுவேறு பிரிந்து தத்தமக் கிசைந்தவ ரோடு பொருந்த இடந்தருதலை நம்மனோர் கருத்திலிருத்தி, அதனால் விளையும் நலங்களைக் கூர்ந்துபார்த்தல் வேண்டும். நலந் தரும் ஏற்பாடுகளின் சிறப்பை அறியாமல் அவற்றைக் குறை கூறிச் செல்வதால், அங்ஙனஞ் செல்வார்க்கும் அவர்தம் கால் வழியில் வருவார்க்குஞ் சிறுமையுஞ் சீரழிவுமேயன்றி வேறே தும் உண்டாவதில்லை. அதுபிற்க.

மறுமுறை மணத்தால் மற்றொருமேலான நன்மை உண்டா கும். இப்போதுள்ள இரங்கத்தக்க நிலையில், ஆண்டில் முதிர்ந்த ஒருவர் தம்மனையானே இழந்தால் திரும்ப அவர் மணஞ்செய்து கொள்ளுதற்கு ஆண்டில் மிக இனிய ஒரு சிறுபெண்ணையே

கைக்கொள்ளவேண்டுமென தாகின்றது. பிறகு, முதியோரான அவர்க்கும் அச் சிறுபெண்ணுக்கும் அறிவிலும் பழக்கத்திலும் முயற்சியிலும் இன்னும் பலவகைகளிலும் ஏற்றத்தாழ்வுகள் மிகுந்திருத்தலால், அவ்விருவர்க்கும் இடையில் ஒற்றுமையென்பதின்றிப் பல பெருந்தீமைகள் கிளைக்கின்றன. மற்று, மறுமுறை மணம் என்பது வழக்கத்தில் வருமானால், முதியராய் மணையாளை இழப்போர் தம் அறிவுக்கும் ஆண்டிற்கும் பழக்கத்திற்கும் ஒத்துக், குடும்பச்சுமை ஏற்று நடத்தத் தக்க மாதரைத் தெரிந்தெடுத்து மறுபடியும் மணந்துகொண்டு இனிது வாழலாம். அங்ஙனமே, கணவனை இழந்தோளும் தனக்கொத்த இயல்புடைய ஒருவரைத்தெரிந்து மணந்து, அவர் தங் குடும்பச்சுமைக்கு உதவியாயிருந்து இனிதுவாழலாம்.

இவ்வாறு, மறுமுறை மணம் வழக்கத்துக்குவரின் மாதர்க்குக் கற்பொழுக்கம் என்பது நிலைபெறுவது யாங்ஙனமெனின்; அதனையும் ஒருசிறிது விளக்குவாம். ஒருபெண்மகள் தன் மனத்திற்கியைந்த காதலனோடு கூடிவாழுவதற்கால், அவன் சொல் வழிநின்றலும், அவனையன்றி ஆடவர் பிறரை அவனோடொப்பக் கனவிலும் நினைவாடையும், ஈகையறங்களிற் சிறந்து எல்லார்க்கும் இனியளாய் அமைதியோடு ஒழுகுதலுமே கற்பொழுக்கமாவதாகும். “கற்பெனப்படுவது சொல்திறம்பாமை” என்னுந்திருமொழியுந் தன்காதலனோடு கூடிவாழும் ஒருமாத அவன்கற்பித்த நற்சொல்வழி நடத்தலே கற்பொழுக்கமாம் என வற்புறுத்துரைத்தல் காண்க. ஒருகாதலனோடுகூடியிருக்கும் வரையில் அவனுக்குமாராக நடவாது அவன்மணம் உவப்ப நடத்தலே மாதர்க்குக் கடமையாதல் பெறப்பட்டமையின், அவன் இறந்தபின் வேறொருவனை மணந்து நல்லளாய் ஒழுகுதல் அவளது கற்பொழுக்கத்திற்குச் சிறிதும்பழுதாமாறில்லை. ஒரு காதலனோ டிருக்கையில் அவனுக்குமாராய்ப் பிழைபட ஒழுகுதலே மாதரின் கற்பொழுக்கத்திற்குக் குற்றமாம் என்க. இனித் தனக்கு எவ்வாற்றானும் ஒவ்வாத ஒருவனோடு பிணைத்துவிடப்பட்ட ஒருநங்கை அவனைவிட்டுநீங்கித் தனக்கொத்த இயல்புடையாளைக் கூடிவாழ்தல் அவளது கற்பொழுக்கத்திற்குப் பழுதாமாறில்லையென்பதனை மேலெடுத்துக்காட்டிய மிருதி



நூல்உரைகள் தெளிவுறுத்துதல் காண்க. பண்டைக்காலத்திலும் தாரைஎன்னும் நங்கை முதலில் தனக்கொவ்வாத ஒருவரை மணந்தாளாயினும், பின்னர் அவரைவிட்டுப்பிரிந்து சந்திரனை மணந்தமையும், அதுபற்றி அவளது கற்பொழுக்கம் பழுதுறுமையும் மேலெடுத்துக்காட்டினும். துரோபதை பாண்டவர் இயலில் எவ்வெவரை எவ்வெவ்வாண்டிற் கூடியிருந்தனனோ அவ்வவர் சொல்வழிநின்று அவரையன்றிப் பிறரைநினைப்பது ஒழுகின்மையாலன்றோ அவளும் அழியாத கற்புடையாள் என்று சான்றோரார் புகழ்ந்தேத்தப்பட்டாள். இவைகளையெல்லாம் நுண்ணிதாக ஆராய்ந்துணர்வார்க்கு ஒருபெண்மகள் ஒருவனோடு அன்புற்று மருவிவாழ்ங்கால் அவன்வழி முழுதும் நிறைவே கற்பொழுக்கமாமென்பதும், அவன் இறந்தபின் அவன் வேறொருவனைமணந்து பின்னர் அவன்வழிநிறைவு அவன் கற்பொழுக்கத்திற்கு வழுவாகாதென்பதும் இனிதுவிளங்கும்.

இனித், தெய்வத்தன்மைவாய்ந்த காதல் அன்பார் பிணிக் கப்பட்ட ஒருநங்கை தன்காதலன் இறந்தபின்னும், அவன் உயிரோடு வேற்றுநாட்டில் அகன்றபின்னும், உயிரோடு தன்மருங்கிருப்பினும் ஊழ்வலியால் கோயானுங் கட்டுகுடி குது முதலானவற்றினும் தனக்கொவ்வாதவன் ஆனபின்னும் வேறொருவனை மணத்தல் அவளது காதல் அன்பிற்கு ஒவ்வாதாலெனின்; நன்றுசொன்னாய், தெய்வத்தன்மைவாய்ந்த அத்துணைக் காதலன்பு உடைய ஒருமாதா தன்காதலன் இறந்துபட்டான் என்பதுதெரிந்த அவ்வானே தானும் இறந்துபடுவள்; தீப்பாய்தல், நான்று கொள்ளுதல், நீரிலமிழ்தல், பட்டினிகிடத்தல் முதலானவழிகளால் தன்னுயிரை மாய்த்தல் காதலன் பாகாது; காதலன் இறந்ததுணையானே கதுமென ஏங்கி உயிர் நீங்குதலே உண்மைக் காதலன்பின் விளைவாமென இறையனாகரப்பொருளுரையும் திருச்சிற்றம்பலக் கோவையாரும் நன்கெடுத்து மொழிதலின் அவ்வியல்புடைய நங்கையரைப்பற்றி சுண்டு ஏதுமே கூறல்வேண்டா. மற்று, இந் நிலவுலகத்திலுள்ள பெண்பாலர் எல்லாம் அத்துணை விழுமிய காதலன்பு உடையராதல் காணப்படாமையானும், அவரவர் இயல்புக்கு ஏற்ப அவ்வவர் பால் நிகழும் அன்பும் பலபடியான ஏற்றக்குறைச்சல் உடைய



தாய் திகழ்க்காண்ட லாணும் சிற்கிலர் ஒழிய எனை எல்லார்க்கும் இனிய 'மறுமுறை மனைத்தின்' எற்றத்தை சுண்டடுத்து விளக்கினமென்க. இன்னும், மறுமுறை மனைத்தின் அறவே விருப்பமில்லாத மன்கையரையும், இறைவன் திருவருள் வழி திற்றலின் மணவாழ்க்கையிற் புருகற்கு மனம்பற்றாத மாதரையும், அவற்றின்கட் செல்லுமாறு வற்புறுத்துதல் ஆகா தென்பதும் ஈண்டே அறியற்பாற்று.

அந்நாயின், மணவாழ்க்கை சிறந்ததோ, அதனை யொழித்து இறைவனையே நாடிநிற்கும் அருள்வாழ்க்கை சிறந்ததோ என வினவின் அதனையும் ஒரு சிறிது விளக்குவாம். இவ்வுலகத்தின் இயல்பையும், இவ்வுலகத்திற் பலவகைப் பிறவிகள் எடுத்துப் போதரும் உயிர்களின் இயல்பையும் ஆழ ஆராய்ந்து பார்க்குந் தால், உயிர்கள் இவ்வுலகிற் பிறவிக்குவந்த பின்னர்த்தான் அவை நிறுது சிறிதாக அறிவு விளங்கப்பெற்று வருதல் புலனாகின்றது. எனவே, பிறவிக்கு வந்தாலன்றி உயிர்கள் அறிவு விளங்கப்பெற வன்பதும் இதுகொண்டு தெளியப்படும். இது தெளியவே, உயிர்களைப் பல்வகை உடம்புகளிற் பிறப்பித்து அவை தமக்கு அறிவை முற்றும் விளக்கி அதன்கண் தமது திருவடிப் பேரின் பத்தை நல்குதலே இறைவனது திருவுளக் குறிப்பாதலுந் தெளிப்படுகின்றது. இங்ஙனம் உள்ள தனது திருக்குறிப்பு நினைவெறும் பொருட்டே இறைவன் முதலில் உலகினை அமைத்து, அதன்கண் ஆண் பெண் என்னும் இரு கூற்றிற் பட்ட பல்வகை உடம்புகளை யமைத்து, அவற்றின்கண் எண்ணிறந்த உயிர்களைப் பிறப்பித்து, அவை தமக்கு அறிவினை முறைமுறையே வளரச் செய்துவருகின்றான். ஆண்பெண் சேர்க்கையாலன்றி உயிர்கள் வேறவகையாய்ப் பிறவி எடுத்தற்கு அவன் என்கும் இடந்தர வில்லை. இப்போது மக்கட் பிறவியில் வந்தன போக, இன்னும் எண்ணிறந்த உயிர்கள் எல்லாம், விலங்குகள் புறவைகள் ஊர்வன நீர் வாழ்வன முதலிய பிறவிகளின் வழியே படிப்படியாய் ஏறி மக்கட்பிறவிக்கு வரவேண்டி யிருக்கின்றன. இனி, இயங்கு முயிர்களே யன்றி நிற்கு முயிர்களாகிய புழ்ப்புண்டு மரஞ் செடி, கொடிகளில் உள்ளனவும் அங்ஙனமே மேன்மேற் பிறவிகளில் ஏறி மக்கட் பிறவிக்கு வரல்வேண்டும். இனி, மக்கட் பிறவி

ஹவ்ளரும் எண்ணிறந்தோர் இன்னும் எண்ணிறந்த பிறவிகளை எடுக்கவேண்டும். இனிப், பிறவிக்கு வந்த இவை போகப், பிறவிக்கு வராத உயிர்களும் எண்ணிறந்தனவா யிருத்தலால், அவை யல்லாம் பிறவிக்கு வந்தாகல்வேண்டும். இவை யவ்வளவும் ஆண் பெண் சேர்க்கையால் மட்டுமே பிறவிக்கு வருமாறு வகுத்திருக்கும் இறைவன்றன் அமைப்பின் பான்மையை உன்னியுணர்ந்து பார்க்குங்கால், ஆண் பெண் ஒருங்குசேர்ந்து வாழும் மணவாழ்க்கையே அவனமைப்புக்கு இசைந்த சிறப்புடையதாகல் விளங்கா நிற்கின்றது. என்றாலும், மணவாழ்க்கையைக் கைக்கொள்பவர்கள் தம்முள் ஒத்த அன்புடைய காதலனுங் காதலியுமாய் இருத்தல் வேண்டு மென்பதையும், அவ்வாறு ஒத்த அன்பு வாயாதவர்கள் துன்பமுங் கவலையும் எய்தி ஆண்டு முதிர் முன்னரே மாண்டுபோவதோடு அவர் வயிற்றிற் பிறந்த பிள்ளைகளுஞ் சிர்க்கெடுடையவர்களாய்த் துன்பவாழ்க்கையுட் பட்டுத்தம் பெற்றுரைப்போலவேதாமுங் விரைவில் மாய்ந்து போவரென்பதையும் ஒவ்வொருவருங் கருத்திற்பதித்துத், தத்தமக்கு ஏற்ற துணை வாழ்தலால்ல்லாமல் மணவாழ்க்கையிற் புதுதலாகா தென்பதனையும் சுண்டு வலியுறுத்துகின்றும். மணவாழ்க்கை பென்பது இன்பத்திற்கும் இனிய பிள்ளைகளைப்பெறுதற்கும் வாயிலாயிருக்கவேண்டுமே யல்லாமல், துன்பத்திற்குந் துயர்தரும் பிள்ளைகளைப் பெறுதற்கும் வாயிலாதல் ஆகாது. மேலுந், தமக்கேற்ற துணையைத் தேடும் முயற்சியில் உள்ளவர்கள், தங்குலத்தில் தமக்கேற்றது இல்லாவிட்டால், வேறு குலத்தில் ஏற்றதொன்றைந் தேர்ந்து மணம்புரிதற்குஞ் சிறிதும் அஞ்சலாகாது. பொருந்தாக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு அஞ்சித், தமக்கு உயிர்த்துணை யாகற்பாலதனைக் கைவிடுபவர்கள் இன்பவாழ்க்கைக்கும் இறைவனருளுக்கும் உரிபவராகமாட்டார்கள். அவர்கள் நீண்டநாள் இந் நிலவுலகத்தில் வாழ்ந்து அறிவையும் அன்பையும் வளர்க்கமாட்டாதவர்களாய்க் கடிதில் இறந்து, வேறொரு பிறவியிற் புகுந்து ஆண்டும் அவ்வாறே விரைவில் மாய்ந்து, அவ்வாறே பிறவிவட்டத்தில் ஓயாமற் கிடந்துமூல்வர். எனவே, ஆசிரியர் தெய்வத்திருவள்ளுவர்,

“ஆய்ந்தாய்ந்து கொள்ளாதான் கேண்மை கடைமுறை  
தான்சார் துயரத் தரும்” என்று அருளிச் செய்த மென்

புரை, கேண்மைமீல் மிகச் சிறந்து உடனும் உயிருமார்ப் பொருத்தக்க கணவனும் மனைவியுமான இருவர் மேற்றாய் திற்றல் போல், வேறு பிறர்மேல் தில்லாமைபுந் தெற்றென விளங்கா திற்கும். அவரது சேர்க்கை பெரிதும் ஆய்ந்தாய்ந்து நிகழற்பாலதாகுமென்பதனை மேலும் வலியுறுத்தல் வேண்டாம். இவ்வாறெல்லாம் ஆராய்ந்து கொள்ளற்பாலதாகிய மணவாழ்க்கைக்கு ஏற்ற தகுதியில்லாதவர்கள், துறவு வாழ்க்கையிற் புகுந்து தமக்கும் உலகிற்கும் நன்று ஆற்றுவதலை செயற்பாலாரென்க.

அற்றேல், மணவாழ்க்கை தகுதியாக வாய்க்கப்பெற்றவர்கள் ஓழுகவேண்டிய முறைகள் எவ்வெவை யென்றால், அவற்றையாம் முறையே விளக்கப்புகுவாம்.



## பதினேழாம் அத்தியாயம்

### இன்பமுங் கருவும்

இறைவன் உயிர்களை ஆனும்பெண்ணாமாய்வுகுத்து அமைச்சு  
பதி எதற்காக என்று சிறிது ஆற்றத்து ஆராய்வோமாயின், அறி  
பாமை யிருளிற் படித்துக்கிடந்த அவ்வுயிர்களுக்கு அறிவு வெளிச்  
சத்தைக் கொடுக்கவும், அறிபாமைபே இன்பமாய்க் கொண்டு  
இருந்த அவற்றிற்கு அறிவோடிருந்து வரும் இன்பத்தின் விழுப்  
பம் இன்னதென்று அறிவிக்கவும், அவ் வின்பங்குச்சிறின் வாரி  
லாக அவை நம்மோடொத்த உயிர்களைப் பிறவிக்கு வருவிக்கவு  
மேயா மென்பதனை நன்குணர்ந்து கொள்வோம். எனவே, பிறி  
யெய்துத்தா னாய பயன் அறிவு விளங்குமும் இன்பப் பேறும்  
பிறவுயிர்க் கொற்றமுமே யாகல் எல்லார்க்கும் ஒப்ப முடிந்த  
கொன்றாகும்.

இம் முன்றில் மக்கள் அறிவுடையதாகல் கலை நூல்களை  
ஆராய்ந்து சுற்றலானும், கலைவல்ல சான்றோரு ன் பழகுதலா  
னும் வரம்பாஸ்தாகும். மறைநீகணிபைக் கொண்டதிக் கொண்ட  
அதன்கண் சீர் மிகுகிபாய் னாறாதிற்கும்; அதுபோல் உயர்க்க  
அறிவுநூல்களை ஓர்நவன் சுற்றக்கற்க அவன் அறிபாமை நிக்  
அறிவுவிளங்கும் உயை யனா துவன். கல்லாதவர்க்குத், சென்ற  
பிறவிதாற் பரின்றபயிற்சி வபத்தால் அறிவு நிகுந்து காண்பர்  
மேலும், அவ்வுயிர் மேலும் பல நூல்களைக் கல்லாதவழி பணி  
னம் எய்தி மறையும். அறிபாமை முற்றும் நிகுதல் வரைநின்  
ஆடைவிடாது கல்விதற்றலை ஓர்நவன் கைக்கெடுத்த வி. லாகாது.  
இதுபற்றியே தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

“யாதானும் நாடாமால் ஊராமால் என்னொருவன்

சாந்துணையுங் கல்லாதவாறு” என்று அருளிச் செய்தார்.  
இன்ன நேரத்திலேகான் மாயும் என்று அறியப்படாத இந் நிலை  
யில்லா உடம்பையும், இவ்வுடம்பின் தொடர்பால் வந்து சந்தி  
யிலே மறைக்கொழியுஞ் சுற்றத்தாரையும்பாதுகாக்கும்பொருட்  
அழியும்பொருளுக்காக அல்லம்பகலுமாய்ப்பாடுபட்டு உழைத்து  
வரும் மக்கள், இவ்வுடம்பையுஞ் சுற்றத்தாரையும் போல் நிலை



பின்னிச் செல்வதல்லாத எம் உயிரின் அறிவை விளக்கி, அவ்வறி  
வோடு உடன்கலந்து பிறனிகடோறும் எம்மோடு உடன்கரு  
கன்மைக்காகிப் அழிபாக் கல்விப் பொருளைப் பெறுதற்கு என்  
வளவு முயற்சியுடையவர்களாய் இருக்கவேண்டும்! பிறனிகடோ  
றும் இங்ஙனம் உயிருடன் விசுவசிவந்து அதன் அறியாமையை  
நீக்கி அறிவை முறைமுறையே விளங்கச்செய்ய வல்லதாகிய கல்  
விபை ஒவ்வொரு பிறனிலுங் கற்று அறிவு நிரப்பவேண்டுமெது  
இன்றியமையாததாய் இருக்க, அவ்வாறு செப்தலைவிடுத்து, 'யாம்  
இப்பதை யறிவு உடையமாகலின் எமக்குக் கல்வி வேண்டாம்'  
எனக் கரைபவரின் புல்லறிவைக் கல்வியிற் சிறந்த சான்றோர்கல்  
ஒரு பொருட்டாகக் கருதுவரோ? ஆகவே, பிறனிகடோறுங்  
பயின்ற பயிற்சிவயத்தால் இப்போது அறிவுடையர்களாய் உலவு  
வோரும் இடைய ஏது கல்விபயின்று மேலுமேலுந் தமதறிவை  
வளர்த்தாலன்றி, அவ்வறிவு திரும்பவும் அறியாமையாற் கவரப்  
பட்டு மழுங்கப்போகும். பாசி நிறைந்த ஒரு குளத்தில் ஒரு  
கல்லை விட்டெறிந்தால், எறிந்த கல்லானது விழுந்த இடத்திலுள்ள  
பாசிமட்டுஞ் சிறிது நீங்கி, அக் கல் நீரில் அமிழ்ந்தியவுடனே  
மீண்டும் அப்பாசி அவ்விடத்தை மூடிக்கொள்ளும்; அதுபோல  
வே, ஒரு சிறிது பயின்ற கல்விபால் நமதறியாமையின் ஒரு சிறு  
பகுதி சிறிது நேரம் நீங்குமேனும், அப் பயிற்சியை விட்டபின்  
உடனே அவ்வறியாமை மீண்டும் நமதறிவை மூடிக்கொள்ளும்;  
இங்ஙனஞ் சிறிது விளங்க இடந்தந்து மறுபடியும் நமதறிவை  
நறைப்பதாகிய அறியாமையின் செயலையே 'மறதி' என்று நாம்  
வழங்குகின்றோம். இப் பொல்லாத மறதிக்குணம் நம்பால் இருக்  
கும் வகையில் நாம் நமதறியாமை யிருளைக் கடந்து அறிவுடைய  
பாதல் இயலாது. இத்துணைப் பொல்லாத மறதியை நாம் அறவே  
ஒழிக்கவேண்டுமானால், இடைவிடாத கல்விப்பயிற்சியும், அதன்  
வாயிலாக நினைவை ஒருமுகப்படுத்தி இறைவன் திருவருள் உரு  
விற்பதித்து நிறுத்தும் பழக்கமும் நம்பால் நிகழுமாறு செய்ய  
கொள்ளல்வேண்டும். ஓவாதுசெய்யும் இவ்விருவகை முயற்சியே,  
ஒரு குளத்தில் நிறைந்த பாசியை முற்றும் வாரி யகற்றி அக் குளத்  
தின் நீரை முழுதூற்றுப்புறவுசெய்யும் பெருமுயற்சியோடொத்து,  
நமதறியாமையை ஒருங்கே நீக்கவல்லதாகும். ஆகவே, அறி

யாமை நீக்கி அறிவைப் பெற்று, அவ்வறிவை அறிவாயினால் இன்பத்தை நுகர்த்தற்கு அடிப்படையாக உள்ளது கலை நூற் பயிற்சியாகிய கல்வி பேயாகுமென்று எல்லாரும் இவ்வுண்மையை உணர்த்திப் பதித்துக்கொள்வார்களாக!

அஃதே உண்மையே பென்றாலும், கல்விபறிவுடை யவர்கள் நுகரும் இன்பத்தான் சிறந்ததென்று கூறுதல் என்னை? கல்விபறிவில்லாதவர்களுங் கல்விபறி வுள்ளவர்களைப் பேயல்லவே இன்ப நுகர்ந்துவாழ்கலைக் காண்கின்றோமேயெனின்; பன்றி மலந்தின்று கனித்தலையும், பைங்கொறி திஞ்சுவை மிக்க பாங்கனி வாழையங் கனிகளை நுகர்ந்து இன்புறுதலையும் கண்டிலேயோ? இவ்விருவையுமையான இன்ப நுகர்ச்சிகளில் உள்ள வேறுபாடுகண்ட வர்க்கே, கல்விபறிவுடைபார்பால் நிகழும் இன்பத்தின் உயர்வும் அஃதில் லார்பால் தோன்றும் இன்பத்தின் தாழ்வுந் தெற்றெனப் புலனாகா நிற்கும்.

கல்விப்பயிற்சியில் மிர்கவர்க்குநுண்ணுணர்வு மிகுதிப்படுத லால், அவ்வுணர்வுநிகழ்ச்சிக்கு இடமான அவர்தம் உடம்பும் அவ்வுடம்பில் அமைந்த பொறிபுலன்களும் உணர்வு மிகுந்தனவா யிருக்கும். அத்தனை உணர்வு மிகுந்த அவர்தம் உடம்பின் உறுப்புள் இனிமை மிகுந்த பண்டங்களோடு ஒன்று சேருங் கால், அவை அவர்க்கு அளவுபடாத இன்பத்தினை விளைக்கும். அறிவு மழுங்கிய பலர்ச்சுப் புலனாகாத சில பண்டங்களின் மனம் அறிவு விளங்கிய சிலர்க்கு உடனே புலனாகலும், அறிவு குறைந்த பலர்க்குப் புலனாகாத வேறு சில பண்டங்களின் சுவை அறிவு நிறைந்த சிலர்க்கு உடனே புலனாகலும், அறிவு நுணுக்கமில்லாத பலர்க்குப் புலனாகாத சில அருமுயற்சிகளின் நுட்பங்கள் அறிவு நுணுக்கம் வாய்ந்த மற்றைச் சிலர்க்கு உடனே புலனாகலும் நாடோறும் நமது வாழ்க்கையில் நன்குறிப்பட்டு வருகின்றன வல்லவோ? ஆகவே, கல்வியறிவு வாய்ந்தார்பால் நிகழும் இன்பத் தின் பெருமைக்கும், அஃதில்லார்பால் நிகழும் அதன் சிறுமைக் கும் உள்ள வேறுபாட்டினை நன்குணர்ந்து, இவ்வுலகவாழ்க்கை யில் நுகர்த்தற்குரிய இன்பங்களைச் சிறக்க நுகர்த்தற்கும், மறுமையுல கில் வரற்பாலதாகிய பேரின்ப நிலையினை முன்னுணர்ந்து அதனைப் பெறுதற்காகத் தவமுயற்சியினை நன்கு செய்தற்குங் கல்விப்பயிற்சி

யானது இன்றிபமைபாதகாகுமென்றுணர்ந்து கொள்க. இவ்  
வுண்மைகள்,

“தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்

கற்றனைத் தூறம் அறிவு” என்னும்,

“அறிவுடைபார் எல்லாம் உடையர் அறிவிலார்

என் உடைய ரேனும் இலர்” என்றுந் தெய்வத் திருவள்ளு,  
வரால் நன்கு அறிவுறுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

இனி, அறிவு விளக்கத்தின்பின் இன்ப நுகர்ச்சியும் மகப்பே  
றும் மக்கட்டிழவி எடுத்தவர்கள் அடைதற்குரிய பயன்களாகும்.  
நாவார் சுவைத்தற்குரிய இனிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதலுங்,  
கண்ணாற் காண்டற்குரிய அழகிய காட்சிகளைக் காண்டலும், முக்  
கால் மோத்தற்குரிய நறுமண விரைகளை மோத்தலுஞ், செவிபாற்  
கேட்டற்குரிய இனிய இசைகளைக் கேட்டலும், உடம்பால் உறு  
தற்குரிய மெல்லன்களிற் கிடத்தலும் இன்பத் தருவனவே யாயி  
னும், அவைபெல்லாம் இவ் வைம்புல விற்பங்களும் இவற்றினும்  
விக்க புணர்ச்சியின்பமும் ஒருகாலத்து ஒருங்கே நுகரவல்ல காத  
லரின் இணைவிழைச்சு இன்பத்திற்கு ஒரு சிறிதுந் ஒவ்வா. காதற்  
புணர்ச்சி யின்பமே உலகவாழ்க்கைக்கு உயிராய் உலவுகின்றது;  
இறைவன் திருவடிபைத் தலைக்கூடும் மறுமை யிற்பத்திற்கும்  
அதுவே வழிகாட்டியாய் இருக்கின்றது; ஓர் ஆடவன் தனக்கேற்ற  
மாதனைக் கூடி இன்பம் நுகர்தற்கும், ஒரு மாதா தனக்கினிய காத  
லனை மருவிக் களித்தற்கும் எவ்வளவு முபல்கின்றனர்! அம்முபற்  
சியில் அவர் தமது உயிர் போவதையும் எண்ணிப் பார்க்கின்றார்களில்லை! மணங்கூட்டப்பட்டார்க்குரிய கட்டுப்பாடுகளை வகுத்து,  
அக் கட்டுப்பாடுகளினின்றும் வழுவிறார்க்கு இன்ன இன்ன துன்  
பங்கள் செயற்பாலன வென்று எத்தனையோ சட்டதிட்டங்களை  
அமைத்து வைத்திருந்தும், மக்கட்டொகுதியினர் அம் முறையில்  
வழுவாவண்ணங் காதலரைத் தடுக்கவல்லராயினரா? சிறிதுமில்  
லையே. மணங்கூடினார் தம்முள் இசைவுகாணு ராயின், தமது  
வாழ்க்கையிற் பிழைத்து ஒழுகுதற்கோ, அதற்குத் துணியிலரா  
யின் மங்கி மடிவதற்கோவன்றோ முனைந்து சிர்கின்றனர்! இக்  
காதலிற்பத்தின் பொருட்டாக எத்தனை துன்பங்கள்! எத்தனை  
மிகுதியான பொருட்செலவுகள்! எத்தனை உயிர்க்கொலைகள்! இவ்



உட்ச மங்கள் தாறுவிட்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

வளவு இரப்பாட்டிற்கும் அலையு வதுவாழ்நுத்தலை உற்றுநோக்  
ருங்கால், ஒருவையையொருவர் விழைந்து காதலின்பம் நகர்த்துந்  
ருரிய தகுதியுடையராய் மணவாழ்க்கை வாய்க்கப் பெற்றார்க்  
ருள்ள புணர்ச்சியின்பத்தினும் மிக்கது பிறிதில்லையென்பது தெற்  
றென விளங்குபவர்தேயாம். இது கண்டன்றோ தெய்வப் புல  
மைத் திருவள்ளுவனார்,

“கண்டுகேட்டு உண்டுஉயிர்த்து உற்றநீயும் மீட்புலனும்

ஒண்டொடி கண்ணே உள” என்றும்,

“தாய்வீழ்வார் மென்றோன் தூரின் இனிதுகொல்

தாமரைக் கண்ணான் உலகு” என்றும் அருளிச் செய்தார்.

மாணிக்கவாசகப் பெருமானும்,

“சொற்பால் அமிழ்தவன்யான்சுவை யென்னத் துணித்திந்ந

நற்பால்வினைக்கெய்வந்தத்தின்னுநான் இவனாம்பகுதிப் [னை

பொற்புஆற்றிவார் புலியூர்ப் புனிதன் பொதியில்வெற்றிந்

கற்பாவிய வரைவாய்க் கடி தோட்ட சுவைத்தே” என்று

திருவாய்மலர்க்கிருத்தலும் கருத்திற் பதிக்கற்பாற்ற.

இத்துணைச் சிறந்த புணர்ச்சியின்பத்தைப் பெறுதற்குத்தக்க  
காதலப்பு வாய்ந்து மணங்கூடி னுக்கு, அவர்தம் வாழ்நாள் எல்லை  
யளவும் இன்பமே பெருகுமல்லது, துன்பம் சிறிதுமே வாராது.  
கணவனுயினான் தன்னேவிடத் தன் மனைவியையே உயிர்போற்  
கொண்டு ஒழுக்குவனாகலின், அவட்கு விருப்பம் அல்லாதவற்றை,  
அவன் வெறுப்பனவற்றை, அவட்குத் துன்பத் தருவனவற்றைக்  
கணவனுஞ் செய்தத் துணியான்; மனைவியாயினாள் தன் கணவ  
னைத் தன்னுயிர்க்குயிராய்க் கருதி அவனைத் தெய்வமேபோற்  
கொண்டு பேரன்பின் பாலளாய் ஒழுக்குவனாகலின், அவளும்  
அவன் விரும்பாதவற்றை, அவன் வெறுப்பனவற்றை, அவற்குத்  
துன்பத் தருவனவற்றை ஒரு சிறிதுமே செய்யத்துணியாள். அவ்  
விருவருங் கூடியிருக்குமிடம் நறுமணங் கமழும் பூஞ்சோலை  
யாகவே விளங்கும்; அவ்விருவர்தம் இன்பச்சேர்க்கையிறுந்  
றஞ் சிறுமகார் அப்பூக்களினின்று தோன்றுந் திஞ்சுவைத் தெண்  
களிகளாகவே வயங்குவர்.

ஆனால், இத்தகைய காதலின்ப மணவாழ்க்கை இரகாட்டில்  
ஆயிரவரில் ஒரிருவர்க்காயினும் வாய்ப்பதில்லையே! சாதிக் கட்



நிப்பாடு சமயக்கி் நிப்பாடு குநிப்பங்கட்டுப்பாடு குடிச்செருக்கு செல்வச்செருக்கு முதலான கொடிய காரணங்களாற், காதலன்பு உடையார் ஒருங்குசேர்ந்து மணஞ்செய்து கொள்ளுதற்கு எல்லாம், அன்பிலாமை மணந்து துன்புறுப்படி வலிந்து புழுத்தப்படுகின்றனர். அதுனாற், கவலையும், மனநோய் உடல்நோயும் வயமையும் ஆங்காங்குள்ள குடும்பங்களில் மிகுவதோடு, அக்குடும்பங்களிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோய்கொண்ட வராயோ, அறிவில்லாதவராயோ, கொடியவராயோ, திதுசெய்யுந்தொழிலராயோ தோன்றி இவ்வுலக வாழ்க்கையை நரக வாழ்க்கையாக்கி வாழ்நாள் முதிரா முன்னசே மாண்டொழுகின்றனர்! இத்தகைய நிலையில் இந்நாட்டவர் இருப்பதனாலேயே, இவர்தம்மைச் சீர்திருத்துதற் பொருட்டு இத்தகைய நூல்கள் எழுதவேண்டிவது இன்றியமையாததாயிற்று.

எனவே, இப்போது போலி மண வாழ்க்கையிற் புழுத்தப்பட்டுக் கணவனும் மனைவியுமாய் இருப்பவர் அன்பில்லாமையுடன் அறியாமையும் உடையவா யிருத்தலின், அவர் தம் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளின் பொருட்டாகவாயினுந், தம் அறிவையும் அன்பையும் வளர்த்துத் தமது வாழ்க்கையினைச் சீர்திருத்திக் கொள்ளற்பாலார். காதலன்பால் மணங்கூடினவர்களுங் கூடத் தமதறியாமையாற் பல பிழைகளைச் செய்து துன்புறுதல் கூடுமாகலின், அவர்களுந் தமது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதனவான அறிவுமுறைகளைத் தேர்ந்து ஒழுகுதல் நன்றாகும். ஆகவே, இவ் விருதித்தார்க்கும் பயன்படும்பொருட்டுக் கீழே எழுதப்படும் வாழ்க்கைக்குறிப்புகளை அவ் விருவகையாருந் கருத்துன்றிக் கற்று, அவற்றின்படி நடந்துகொள்வார்களாக!

முதலில், மணமக்கள் புணர்ச்சியின்பம் நுகர்த்துகேற்ற இளமைப்பருவம் எது வென்பதும், புணதர்த்த குரிய பொழுது எது வென்பதும் ஆராயற்பாலன. இவ் விந்தியநாட்டின்கண் உள்ளாரிற் பார்ப்பனரும், பார்ப்பனரைப்போல் தம்மைத் தாமாகவே உயர்ந்த சாதியாராக உயர்த்திக்கொள்ள விழைந்து அப் பார்ப்பனரைப்போல் நடக்கும் வேறு சில வகுப்பாருமே, மணங்கூறித் தற்கேற்ற கட்டிளமைப்பருவம் வரும் முன்னமே சிறுவர் சிறுமிகளை மணம் புழுத்துகின்றனர். ஏனைப் பல்பெரும் பிரிவினரான

மக்களெல்லாருந் தக்க இளமைப்பருவம் வந்த பின்னரேதான் பணஞ்செய்துகொள்கின்றனர். மக்களினுந் காழ்த்த உயிர்களெல்லாம் ஆனும் பெண்ணுமாய்க் கூடிக்கலிக்குந் இயற்கைகிழ்ச்சி மீனை உற்றுநோக்குவோமாயின், ஆனும் பெண்ணும் மருவுதற் சேற்ற இளமைப்பருவம் அணுகும்முன் அவந்தம்மை மணங்கட்டுதல் கடவுள் வகுத்த அமைப்புக்கு முற்றும் மாறாதாகும் என்பது விளங்காதிருக்கின்றது. ஓரறிவுடைய மாஞ் செடி கொடி கவரங் கூடப் பூத்துத் தேன் ததுப்புகின்ற பருவத்தினன்றே. வளங்குத் தம்மை அணுகுதற்கு இடந்தருகின்றன! ஆந் மாநிதாய் பூனை முதலான விலங்குகளுந் தாம் ஒருங்கு பொருத்துதற் சேற்ற பருவம் வரும்போதன்றே ஒன்றுசேர்ந்து இன்புறுகின்றன! உலக இயற்கை இவ்வாறிருப்ப, ஆறறிவுடைய மக்களென்றும், அவருள்ளுந் காபே உயர்ந்தோமென்றுஞ் சொல்லிக்கொள்ளும் வகுப்பினர் சிலர் மட்டுந், சிற்றறிவுடைய விலங்குகளுந் செய்யாத குரவிப்பருவ மனத்தைச் செய்தற்கு விடாப்பிடி மினமாய் திற்பது எவ்வளவு இழிக்கக்கக்கனா இருக்கின்றது! 'மணம்' என்பது ஆணும் பெண்ணும் பருவுதற்பொருட்டு அறிவுடைபேயர் முன்னின்று செய்யும் ஏற்பாடாயின், பருவுதற்கு எலாத தீலைரிதுள்ள சிறுவர் சிறுநிபரை மணங்கட்டுவோர் அறிவுடை பழாவரோ? பேதைச்சிறர்கள் 'பாவைக் கல்பானாஞ்' செய்து விளைபாட்டபாத்தற்கும், பொலிபக்கன் பேதைச் சிறரை மணம் பொருத்துதற்கும் வேற்றுமையுண்டோ தொன்மின்கள்!

பேணுந், சிறுபருவ மணத்தால் விளைபுங் கேடுகளும் பல. கல்வி கற்றற்கும். அங்ஙனங் கல்விகற்றற்கும் முதத்தால் அறிவை உயர்த்து துறைகளிற் செலுத்துதற்கும் ஏற்றதாகிப் சிறு பருவத்தி லேவியநம் அருமைப்பிள்ளைகட்குக் காய சீனைவினை எழுப்பிவிடுதல் எவ்வளவு நியது! மணஞ் செய்யப்பட்ட சிறுவர்களைத்தாம் மணங் கூட்டப்பட்டது எதற்காக என்பதை உடனை உணர்ந்து கொள்கின்றார்கள்; அகனால் அவர்கட்குக் காமகினைவு அந்தப் பருவத்திலேயே தலைபெயித்து நிற்கத் துவங்கிவிடுகின்றது. கல்வி கற்று அறிவைப் பலமுக்கால் வளர்த்தற் குரிய அச்சிறு பருவத்திலேயே காமகினைவு தலைபெயித்து நின்றால், அவர்கள் கல்வி யிலும் ஒழுக்கத்திலுந் சிறந்தாமாகித் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்

படுதல் எப்படி? அங்ஙனம் மனம் பொருத்தப்பட்டு நிறுவருள் சிறுமியரும் ஒரில்லத்திலேயே யிருக்க நேர்ந்தாலோ உடம்பு முற்றாக அந்தப் பருவத்திலேயே அவர்கள் புணர்ச்சி செய்யப்படுக்து விடுகின்றனர். இதனைப் பலகாற் பலவிடத்துங் கண்டுங் கேட்கும் இருக்கின்றோம். உடம்பின் உறுப்புகள் புணர்த்து நேற்ற வளர்ச்சியினை எய்தாத அவ்வளவு பிள்ளைமைப் பருவத்திலேயே அவர்கள் காமப்புணர்ச்சியிற் கண்ணாக நின்றால், அவர்தம் கல்வியறிவு பழுதுபடுதலோடு அவர்தம் உடம்பி னுறுப்புகளும் பழுதாகி அவர்கள் விரைவில் மாள்வர் என்பதனை நாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! இதனாலேதான், பிள்ளைமைப் பருவத்திலேயே மணஞ்செய்யும் பார்ப்பனர்க்குள் இளைஞர் சாவு மிகுதியாயிருக்கின்றது; அதனாலேதான் அவ் வினத்தார்க்குள் இளம்பருவக் கைம்பெண்கள் பெருந்தொகையினராய் இருக்கின்றனர்!

அதுவல்லாமலும், பேதைப்பருவச் சிறுமியரை இளைஞரே யல்லாமல், இளமைப்பருவத் தாண்டியவர்களும் மணஞ்செய்து கொள்ளும் மிகச் கொடிய வழக்கம் இந் நாட்டின்கண் மிகுந்திருத்தலாற் காமச்சுவை கண்ட கட்டினோளும் இளமைகடந்து முதிர்ந்த ஆடவரும், தாம் மணந்துகொண்ட பேதைச் சிறுமிகளை அவர்கள் பூவாததற்கு முன்னமே வலிந்துபற்றிப் புணர்கின்றார்கள்! அதனால், அவ் வேழைச் சிறுமியர் தமது பெண்ணுறுப்புப் பழுதுபட்டுப், பின்னர்த் தம் வாழ்நாள் எல்லையளவுங் கொடுநோய் பலவற்றிற்கு இரையாகி மாள்கின்றனர்! ஐயோ தெய்வமே! இத்தகைய அடர்மூழியம் இவ்விந்தியநாடல்லாத வேறெந்த நாட்டிலேனும் நடக்கக் கண்டதுண்டோ! கேட்டதுண்டோ! மற்றை நாடுகளிலில்லாத ஒரு பெருங் கொடுமையினை இந் நாடு தன்னகத்துள்ள ஏழைப்பெண்மக்களுக்கு இழைத்துவருகையில், இஃது அந் நாடுகளைவிட நாகரிகத்திற் சிறந்ததென்று சொல்வதிலும் வெட்கக்கேடான செய்தி வேறொன்று உண்டா சொல்லுமின்கள்! இத்தகைய அடாத செய்கைகளைச் செய்வாரை உயர்ந்த சாதியாராகச் சொல்லுதலும், அவர்களை எல்லாச் சடங்குகட்குங் குருவாகவைத்து அவற்றை நடப்பித்தலும், அவர்கள் செய்யும் அத்தீயசெயல்களைப் பின்பற்றி அவற்றைத் தாமுஞ் செய்ய முந்து

தலும் அம் அருமைத் தமிழ்மக்கள் குப் பொருத்துமே என்பதனைக் கூர்ந்து பார்க்கின்கள்! அதுகிடக்க.

இனி, அம் அருமைப் பெண்பக்களைப் பூத்தவு லை மணஞ் செய்க்கலா மே லென்றால், அதுவும் ஆகாமை காட்டுவாம். பெண்பக்கள் பங்கைப் பருவம் எந்தியவுடனே அவர்களுடம் பின்னறுபுகள் வளிந்து மற்றினி டனென்று சீனைப்பது பிசகு. சீகாலெனுப்ப, சீகாப் பட்டை பெனுப்ப, விற்பின் சீமுள்ள முக்கோண எனுப்ப, காலெனுப்பு முகலிபன லெல்லாம் வளர்ந்து மற்றுவது, பெண்பாலார்க்கு இருபத்து நாலாவது ஆண்டிலும், ஆண்பாலார்க்கு இருபத்தெட்டு அல்லது மற்பதாம் ஆண்டிலும் சீநதின்றனவென்றும், ஆகவே அவ்வாணிகள் வறையின் அவர்கள் மணங்குகலாகாதென்றும்; இவ்வண்ணைகளை நன்காமாந்து கண்ட அமைரிக்க மருத்து மலாசிரியர் ஒருவர் தாமது நாலில் உமங்கு விளக்கியிருக்கின்றார். குளிர் மிகுந்த நாள்களிலுள்ள பெண்பாள் பூப்பதற்குக் காலம் வேறுதலும், நுநிங் குளிந் லெக்க நாள்களிலுள்ள இளமகளிர் பூப்பதற்கு அங்ஙனங் காலம் ன்ளபாயப் பகுத்துணர்ந்து பார்க்கும் அழி, வெளிகா செய்வின பகளிர் இந்நபத்துநான்கு ஆண்டுகட் கு மேலும், அம் இந்தியநாடு பகளிர் இருபது ஆண்டுகட் கு மேலும் மணஞ்செய்து கொள்ளு தலை எல்லாச் சிறந்ததாதும். இந்தாட்டின்கணுள்ள இளைஞர்கள் எத்தக் காயனத்தை முன்னிட்டிற் இருபத்தெட்டு அல்லது மற் பது ஆண்டுகட் கு முன் மணஞ்செய்துகொள்ளல் ஆகாது.

எனென்றால், இந்தாட்டின்கள் பெண்பாலாமை விட ஆண் பாலாமே தாமது குழலிப்பருவம் தொட்டு அறிவுநாற் கல்வி பொரு தொழிற் சன்னியம் பரிலலெண்டி பவர்களா யிருக்கின்றனர். அங் னனம் பரின்ற அறிவுபெறுகற்கும், பெற்ற அவ் வறிவுகொண்டி பல முபற்சிகளைச் செய்து பொருள் சட்டிதற்கும், சட்டியபபொ ருளை இனித் தாம்புகும் மனைவாழ்ச்சை இடின்னி நடைபெறும் பொருட்டுச் சேசித் தொருகொகை பாக்குகற்குங் குறைந்தது அவர்க்கு இருபத்தெட்டாண்டாவது செல்லல்வேண்டும். இவ் வறு அறிவும் முபற்சியும் உடைபாம்பப், பொருள் தொகுத்தற்

\* Read the 2nd chapter in 'The Science of a New Life' by Dr. John Cowan, M. D.



குரிய சூறுசூறுப்பு வாய்ந்த புத்திளமைக் காலத்திலேயே நம் இளைஞர்கள் மணஞ்செய்து கொள்வார்களானால், அதுனால் அவர்கள் அடையுந் துன்பத்தை அளவிட்டுச் சொல்லுதல் எவ்வோர்?

முதலில் கல்வி கற்றற்கு முனையிலே நிகழ்ந்த வலிவு இருக்கல் வேண்டும். பின் முனையிலிருந் துண்டாகும் ஒருவகைக் கருநீர் அம் முனையை வலுப்படுத்துவதுடன், உடம்பினுறுப்புகள் எங்கும் பரவி அவைநம்மை மிகவும் உரம்பெறச் செய்தும் வருகின்றது. இத்தகைய கருநீர், உடம்பினுறுப்பு எதனையும் அளவுக்கு மிஞ்சி வேலைசெய்யவிடாமற்பாதுகாக்கும் வகையில். அவ்வுறுப்புகள் எல்லாவற்றிற்கும் வலிமைதந்து, உடம்பைச் செழுமைபாக வளரவைக்கும். மற்ருக, காம விருப்பமே எந்நேரமுங் கொண்டு புணர்ச்சி செய்தலாலோ, உடம்பின் மிகச் சிறந்த சாறுகிப கறை (விந்து) ஒழுகிப்போதலுடன், முனையின் சாறுகிய உயர்ந்த கருநீரும் வீணே செலவாகி, முனையையும் அறிவையுங்கண் முதலான பொறினையும் பழுதுபடுத்தா திற்கும்.\* இங்ஙனம் அளவுக்கு மிஞ்சிய புணர்ச்சிபாற் கறையையுங் கருநீரையுங் கொலைத்துவிடுவார்க்கு முனையில் வலிவு குன்றுதலால், அவர்க்கு அறிவும் வலிவுன்றும்; அது குன்றவே, அவர் அரியபெரிய நூல்களைக் கற்றலுங் கற்றவைகளை மறவாது நினைவில் அமைத்கலார். இயலா; கல்வியும் நினைவு மில்லா தொழியவே, அவர் அரியபெரிய அறிவு முயற்சிகளைச் செய்து பொருள் தேடுதலும் இயலாது. “பொருளிலார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை” என்ற தெய்வத் திருமொழிப்படி, அவர் தாம் வறுமைப்பட்டுத் தன்புறுவதொடு, தம்மைச் சார்ந்த மனைவி மக்கள் பெற்றார் உற்றார் முதலியோரையுந் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குவர்.

அதுவேயுமன்றிக், கறையுங் கருநீறுங் சுழிக்கவார்க்கு, அவரும் உடம்பு சாற்றற் சக்கைபோல் ஆய்விடும். அக்திலையில், அவர் வருத்தமான ஏதோர் உடம்பு முயற்சியுஞ் செய்ய வலியற்றவராய்ப், பலவகை நோய்கட்கு இரையாகுவர். ஆனதன்றான், அறிவு குறைந்த மக்களுங்கூடக் கொள்ளோநோய் அம்மைநோய் சச்சக்காய்ச்சல்நோய் ஊரெங்கும் பரவியிருக்குங் காலங்களிற், கணவனும் மனைவியும் ஒன்றுசேராமல் விலகியிருத்தல் வேண்டு

\* Ibid, p. 97.

மெனக் கட்டுரைத்து வருகின்றார்கள். நோய்பரவிய அக்காலங் களிற் புனாச்சி செய்து தமது உடம்பிலுள்ள வலிய நீரைக் கழித்து விடுபவர்கள் பெரும்பாலும் அந்நோய்களாற் பற்றப்பட்டு உயிர்துறந்தல் கண்கூடாக அறியக்கிடக்கின்றது. சதென்னை! உடம்பிலுள்ள கருநீர்ச் செலவிற்கும் நோய்க்கும் யாது தொடர்பு இருக்கின்றது? என்று வினவினாற் கூறுதும். உடம்பில் நூறுங் கருநீர் உடம்பைமட்டும் வலிவேற்றுவது அன்று; நோயை விளைவிக்கும் நன்னிய நச்சுப் புழுக்கள் உடம்பினுள் நுழைந் தால், அவை அங்கே இருக்க இடம்விடாமல் அவற்றை உடனே வெளிப்படுத்தும் பேராற்றலும் அக்கருநீர் உடையதாகும். அங் கானமே வித்துநீரும் (விந்துவும்) உடம்பகத்து ஓடி உயிர்க்கு நிலைக்களனாப் இருக்குஞ் செந்நீரினின்ற வடித்தெடுக்கப்பட்ட சாறுதும்; நாற்பதுபலஞ் செந்நீர் (இரத்தம்) திரண்டு ஒரு பலர் வித்துவாகின்றது.\* அது புனாச்சிக்கண் இன்பத்தைத் தருத லும் புதிய ஒருயிரைத் தோற்றுவித்தலும் வல்லதாயின், அதன் வலிமையை என்னென்று கழறுவேம்! செந்நீரினின்ற வடித்த இவ் வித்துநீர் திரும்பவுஞ் செந்நீர் சுவறிவிடுமாறு செய்யவல்ல வர்க்கு உடம்பு பொன்போல் மிணமினு வென்று சுடர்விட்டு விவங்கும்; நரையின்றி மயிர் கூறுத்துப் பளபளப்பா யிருக்கும்; கூற்றவன் அவரை அணுவான். என்றாலும், வித்துநீரைச் செந்நீர் சுவற் செய்வது எளிதானதன்று. தவவொழுக்கத்திற் சிறந்த உண்மை கல்லாகியனை யடுத்துப் பன்னெடுநாட் பணிசெய்து லுழுகி, அவன்மனமுவந்து அறிவுறுக்கும்மெய்யுரையால்மூச்சை யாட்குக் தெரிந்தவர்க்கே அது வாய்வதாகும். மற்றையோர், அங்ஙனம் முழுதும் அதனைச் செந்நீர் சுவறவிக்கமாட்டாராயி லும், அதனை மிகுதியாய்ச் செலவு செய்யாமலும், இயன்றவளவு அது செந்நீர் கலக்குமாறு செய்யவும் பழகிக்கொள்ளலாம். காமநீனைவிற் கருத்தைச் செலுத்தாது கல்வியிலேயே பெரும்பா லுங் கருத்தைச் செலுத்துகின்றவர்கட்கு, அவர்தம் வித்துநீர் இயல்பாகவே திரும்பவும் அவர்தஞ் செந்நீர் சுவறி அவரது உடம்பை அமிழ்கவடிவாக்குகின்றது. எவ்வளவுதான் அழகிற் குறைந்தவராயினும், அறிவுதூற் கல்வியில் மிக்கவர்க்கு அவரது

\* Ibid, p. 105.

முதத்தில் ஓர் ஒலிவிளக்கர் தோன்றி எல்லார்க்குங் கவர்ச்சியை யுண்டாக்குகலும், எவ்வளவுதான் அழகின் மிகுந்தவராயினும் அறிவுநாற் கல்வி கல்லாதவர்பால் அவ்வொலிவிளக்கமுங் கவர்ச் சியுங் காணப்படாமையும் ஆராயங்காற், கற்றவர் உடம்பில் வித்து நீர் மிகுகியாய்ச் செல்வழியாது சுவறியிருத்தலுங் கல்லாதவர் பால் அஃது அங்ஙனம் ஆகாமையுந் தெற்றென விளங்காதிற்கும். எனவே, கல்விதற்றற்குங், கற்ற கல்வியறிவு துணையாகப் பல நன் முயற்சிகளைச் செய்து பொருள் தொகுத்தற்கும், உலகவாழ்க்கை யில் மாறிமாறி வரும் நலந்திற்குகுகிற்பட்டுமுன்று மனத்திட்பம் பெறுதற்கும் உரித்தாகிப் புத்திளமைக்காலத்தே ஒருவன் மணஞ் செய்து கொள்வனாயின், அவன் அம்முயற்சிகளை யெல்லாஞ் செய்தற்கு இன்றியமையாத அறிவுவலிமை உடல்வலிமை யில் லாணயுக், தன்னையுந் தன்னைச் சார்ந்தாரையுந் துன்ப வெள்ளத் தில் அமிழ்த்துவன்.

அஃதெண்மையேயாயினும், வாழ்க்கைக்குவேண்டிய செல்வ வளம் வாய்க்க குறிப்பங்கனிற் பிறந்த இளைஞர்க்கு, அங்ஙனம் வாநந்திப் பொருளிட்ட வேண்டிவது இன்மையின், அவர் அவ் விளமைக்காலத்தே மணஞ்செய்து கொள்ளுதலாற் போதரும் இழுக்கென்னை யென்றி; செல்வவளம் உடையார்க்குங் கல்வி இன்றியமையாதது. செல்வத்தைத் தாலுந்துய்த்துப் பிறர்க்கும் பயன்படுத்தற்குக் கல்வியறிவு கட்டாயமான தொன்றன்றோ? கல்வியறிவில்லாதவன் பெற்ற செல்வமும், இளங்குழவி கையிற் கட்டைத்த பொற்கின்னமும் ஒருவாற்றால் ஒக்கும். அக் குழவி யாவது அப் பொற்கின்னத்தின் அருமை தெரியாமல் அதனைக் கண்டகண்ட இடமெல்லாம் வீசி யெறிந்து விளையாடும்; கல்லாதவன் கையிற்கட்டைத்த காசோ தனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படா மையொடு, அவன்றனக்கும் பிறர்க்குந் திங்கிழைப்பதுஞ் செய் யும். மேலுந், தான் உடம்பு வருந்தப் பாடுபட்டித் தேடாமல், தன் முன்னோர் தேடிய பொருளைக்கொண்டு உயிர்வாழப் பார்ப் பவனுக்கு, உடம்புமுயற்சி யில்லாமையால், அவனுடம்பின் அக வுறுப்புகளிற் கொழுப்புமிகுந்து செந்நீர்க்குழாய்களை அடைத்து விட, அவன் பலவகை நோய்கட்கு ஆளாகின்றான். செல்வக் குடியிற் பிறந்து முயற்சி யவிர்திருக்கும் இளைஞரிற் பெரும்பா



வார்க்கு ஆண்குறி வலிவிழந்துபோதலால், அவர் மணஞ்செய்த லாற் போதரும் பயன் என்னையோவென்று நசையாடி விடுக்க. செல்வக்குடியிலுள்ள மகரிடிற்பெரும்பாலார் தமக்குரியாரோடு இன்புறுதற்கு ஆகாமையால், அவர் தம் அகத்தே பணிசெட்டும் எவ்வாட்களைக் கூடி இன்புறுகின்றாரென்பதும் பலவறிந்த செய்தி யன்றோ? ஆதலாற், செல்வக்குடியிற் பிறந்தவர்களுங் கல்வி கற் றுத், தாமாத வருத்திப் பொருள்தேடித், தம்முடம்பை நோயில் லாத நிலையில் வைத்துக்கொண்டு, அசன்பின் மணஞ்செய்து கொள்ளுத்கலை முறையாமென்றிக. இங்ஙனம் மணஞ்செய்து கொள்ளுதற்கு ஏற்ற காலம் ஒருவற்கு இருபத்தெட்டாண்டுக்கு மேலாவதேயா மென்பதூஉம் இதனற் பெறப்படுதல் காண்க.

இனிப், பெண்மக்களில் இருபதாண்டுக்கு மேலும், ஆண் மக்களில் இருபத்தெட்டாண்டுக்கு மேலும் ஆக மணஞ்செய்து சொன்ப வர்கள் புணர்ந்தின்புறுதற்கேற்ற பொழுதுகள் இவை யென்பதும் ஆராயற்பாற்று. புதிதாக மணஞ்செய்துகொண்ட வர்களிற் பெரும்பாலார்காமவெறிகொண்டு ஒரு வரைதுறையின் றிப் புணர்வது வழக்கமாகிவிட்டது. இக்காமநுகர்ச்சியில் மிகுதி யாய்க் குற்றஞ்செய்பவர்கள் ஆண்பாலாரே யாவர். பெண்பாலா றில் அக் குற்றத்திற்கு ஆளாவார் மிகச் சிலர். ஆண்பாலாரைப் போலவே பெண்பாலாருங்காமவுணர்வுகொண்டவர்களாயிருக்க வேண்டுமானபால், ஆண்பாலார்க்கு மட்டுமே அக் குற்றத்தை யேற்றுகல் பொருந்தமோவெனில், அவ்விதப்பிணையும் ஒருகிறிது விளக்கக்காட்டுவோம்.

“பெருமையும் உரனும் ஆடெமேன” என்றும்,

“அச்சமும் நாணும் மடனும் முந்துறுத்த

நிச்சலும் பெண்பாற் குரிய வெண்ப” என்றும் பண்டைத் தமிழாசிரியரான தொல்காப்பியனார் அருளிச்செய் திருக்கும் உண்மையினைக் கூர்ந்து நோக்குங்கால், ஆண்மைக்குணனும் வல் லறிவும் ஆண்மக்களிடத்தில் இயற்கையாய்க் காணப்படுதலும், அச்சமும் நாணமும் மெல்லறிவும் பெண்மக்களிடத்தில் இயல் பாக அமைந்து கிடத்தலும் நன்குணரப்படும். ஆணுக்குரிய ஆளுங்குணமும் வலுகட்டாயஞ் செய்தலும் ஆண்மக்களிடத்தே யன்றி, ஆண்விலங்குகளிடத்துங் கெளர்ந்து தோன்றுதலைக் காண்



மின்கள்! அங்ஙனமே, பெண்ணுக்குரிய அச்சமும் ஆணையென்ற நிலை தன் மருங்கு அணுகவிடாத நாணமும் பெண்மக்களிடத்தே யன்றிப் பெண்விலங்குகளிலும் அமைந்து கிடத்தலைக் காணமின்கள்! இங்ஙனம் ஆண்பெண் அமைப்புக்களில் இயற்கையாய்க் காணப்படுகின்ற இருவேறு இயற்கைகளே, ஆண்பாலார் வலிந்து செல்லுதற்கும் பெண்பாலார் அதற்கு இணங்காமல் ஒதுங்கி ஒழுகுதற்கும் ஏதுவாயிருக்கின்றன.

இன்னும், பெண்பாலாரின் பெண்ணுறுப்பு ஆண்பாலாரின் ஆணுறுப்பைவிட மிக மெல்லிய தன்மையுடையதாகும். எல்லா இரக்கமும் அருளும் உடைய இறைவன் அவ்வளவு மெல்லிதாக அதனை அமைத்திலனாயின், ஆணுறுப்பு அதனுள் உரைசிப் புணர்குப்பெருந்துன்பத்தை விளைத்துப், புணர்ச்சி வேட்கையே ஆண்பாலார்க்கு இல்லாமற் செய்துவிடும். அத்துனை மென்றன்மை யுடையதாக அமைக்கப்பட்ட பெண்ணுறுப்புப், புத்திளமகளிர்க்கு இன்னும் மெல்லியதாக இருக்குமென்பதனை யாம் விண்டு சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! அதுவேயு மன்றிப், புணர்ச்சியிற் பழகாத புத்திளமகளிர் தமது பெண்ணுறுப்பு வாயிலின்கீழ் மெல்லிய ஒரு தோல் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது; அஃது ஏதுக்காக அவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுளதென்றால், மெல்லிய பெண்ணுறுப்புப் புழையினுள்ளே புறப்பொருள் ஏதும்புகாமைப்பொருட்டும், பணிக்காலத்து நளிரால் அதற்குப் பிணி நேராமைப்பொருட்டும், இன்னும் அதனைப் பழுதுபடுத்தும் வேறேதும் அதனை அணுகாமல் தடைசெய்தற்பொருட்டுமேயாம் என்று மருத்துநூலாராய்ச்சியிற் நேர்ந்த ஆங்கில ஆசிரியர்கள் நுவலுகின்றார்கள்.\* முதன் முதற் புணருங்கால் இம் மெல்லியதோல் கிழிந்து செந்நீர் ஒழுகுமாதலால், அதனை இளமகளிர் பொறுது வருந்துவர். அவ்வருக்தத்தையறிந்து மணஞ்செய்த புத்திளமகளிரோடு அடுத்தடுத்து மருவுதலைக் கணவனாயினர் விலக்கிவிடுதல் வேண்டும். பெண்ணுறுப்புப் புணர்ச்சியிற் பழகும் வரையில் மனைவியின் குறிப்பறிந்து மருவுங் கணவர்பால் மகளிர்க்கு மாறா அன்புங் கவர்ச்சியுமுண்டாம். புணர்ச்சியிற் பழகிய பின்னரும் மனைவியின்

\* Ibid, p. 75; See also Dr. Sylvanus Stall's 'What a Young Husband ought to know,' p. 132.

வேட்கை யறிந்து மருவுங் கனாவரே தாம் பெரிது இன்புறுவ தொடு, தம் மனைவிபர்க்கும் பேரின்பத்தை விளைப்பர்.

இங்ஙனம் இருவர் மாட்டும் மிக்க இன்பம் விளைபுமாறு புணரும் புணர்ச்சியே, இருவர்க்கும் உடல்நல மனநலங்களைத் தருவதாகும். இருவர்க்கும் ஒத்த இன்பம் விளைதலால் இருவ ருள்ளமும் பெருங்களிப்பாற் றுளுந் புழி; களிப்பிற் சிறந்த உன் னத்தின் வயமாய் கிற்கும் அவர்தம் உடம்பின் அகவுறுப்புப் புற வுறப்புக்களும் அர்களிப்பினால் வருவாற்பெற்று மிகவுந்துலங்க முடையதாகும்; அக் களிப்பினால் உத்தர்பெற்ற அவருடம்பின் மின்னொளி யோட்டங்கள் ஒன்றோடொன்று விசனி, அவர்க்கு முன்னில்லாத ஒரு களிர்ச்சியினைப் பெய்வகுணங்களையும் உண் டாக்கும். இங்ஙனம் ஒருவருடம்பிலேயும் நண்ணிய மின் னொளி யோட்டம் மற்றவருடம்பிற் பாய, உடம்பாடும் எதிர்ப்பறை யும் ஆன அவ் விருவகைப் பேராற்றலும் ஒருங்கு கலத்தலால், அவர் ஆண்டின் முதிர்ந்தாலும் உடம்பின் முதிர்மைய் என்றும் இளைஞராய் நாளாண்டும் நாளாண்டிற்குமேலும் இனிது உயிர் வாழாதிற்பர். இவர்தம் விரிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோயற்ற திண்ணிய யாக்கை வாய்த்தவர்களாய், அறிவிலும் நன்முயற்சி லுந் தெய்வ குணங்களிலுந் சிறந்த தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன் பட்டு வீடுவாழாதிற்பர் என்றனர்த்துகொள்க.

அலேதுன்மை யே பென்றாலும், மனைவியைப் புணர்தற்கேற்ற காலமும் புணரும் முறையும் அறிவுறுத்துகவெனற் கூறுதாய். மக ளிர்க்குத் திங்க டோறும் பூப்புநிகழ்த்த யிந்தாம் நாளிலிருந்து பதி ளாறும் நான்வரையிற் புணர்ச்சி வேட்கை உண்டாமென்றும், அப் பன்விரண்டு நாட்களிற் கூடுங் கூட்டமே கருவினைத் தோற்று விக்குமென்றுப் பண்டையாசிரியரான தெய்வத்தொல்காப்பிய னார், திருமுல் ற் முதல் இன்றை மருத்து நாலாசிரியர் ஈறாக இவ் வுண்மைகளை நன்காமாப்த்து கண்ட பேரறிஞர் கூறுதிருகின்றார். இங்ஙனம் மகலிப்பாற் புணர்ச்சி வேட்கை நிகழ்தற்குரிய கால வரையறை ஆண்பாலாரில் அறிவிலும் ஆராய்ச்சியிலும் வல்ல ஆசிரியரார் கூறப்படினும், பெண்பாலாரின் இயற்கையைப், பெண் பாலாரில் அறிவாராய்ச்சி வல்ல பெருமாட்டியாரே கூறத் தெரி வது மிக்க பயனுடைத்தாம். ஆகவே, இத்துறையில் மிக நுண்

வரிய ஆராய்ச்சிசெய்து அரும்பெருநூல்கள் எழுதியிருக்கும் ஆங்கிலமாத்ராரான மேரிஸ்டோப்ஸ் (Marie Stopes) என்னும் அம்மையார் கூறுவதை இங்கே மொழிபெயர்க்கெழுதுகின்றோம்: “வேறொருவர்மேல் வைத்த காதலார் ஸாண்டப்பட்டுச் சிக்குப் படுதல் இல்லாதகாதலன்புவாய்த் தமனைவிமார், தொழின்முயற்சியால் வெளியூர் சென்ற தங்கணவரைப்பிரிந்துறையும்படி. நேர்ந்த காலங்களில் அம் மாதர்பால் நிகழ்ந்த புணர்ச்சிவேட்கைக் குரிய நாட்களைத் தெரிந்து கொள்ளாதலே அவ் வுண்மையைத் தெரிதற்கு உறுதிவாய்ந்ததாகு மெனக் கண்டறிந்தேன். அத்தகைய மாதர், தங்கணவன்மார் தம் அருகிருத்தலையும் தம்மோடு இனிது ஒருங்குவாழ்தலையும் நாடோறும் விழைகுவராயினுஞ், சில குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தாம் அவரைப் புணர்ந்திருக்கும் வேட்கை மிகப் பெருகுதலையும் மேற்கொண்டு உணர்ச்சிந்ருர்கள். அவ்வாறு புணர்தல்வேட்கை சிகழும் நாட்களைக் குறித்துவைக்கும் படியான் கேட்டுக்கொண்ட மங்கைமார் எல்லாருந், தமக்குப் பூப்பு நிகழ்தற்குரிய காலத்திற்குச் சிறிது முன்னும், பூப்பு நின்ற பிற்சில கிழமைகளிலும், அதாவது பதினான்றாட்கட் கொரு முறையுந், தமக்குப் புணர்ச்சிவேட்கை மிகாநின்றது உன ஒத்து ஒருமுகமாய்க் கூறினர். அப் பெற்றியரான அம் மாதராரிடமிருந்தே, புணர்ச்சி வேட்கை அடுத்தடுத்துப் பெருகுங் கால முறையினைத் தெரிந்துகொண்டேன்”\* என்று அவ் வம்மையார் ஆராய்ந்துரைத்த உரை கருத்திற் பதிக்கற்பாலதென்றும். இங்ஙனமே ஆண்பாலாரில் மருத்துநூலாசிரியராயிருப்பாரும் இவ் வுண்மையை ஆராய்ந்துகண்டு கூறியிருக்கின்றார். நோய்கொண்ட மகளிர்மாட்டுஞ், செல்வக் களிப்பால் அளவுக்கு மிஞ்சி உணவு கொண்டு கொழுப்பு மிகுந்திருக்கும் பெண்பூதங்கள் மாட்டும் இவ்வியற்கை பிறழ்ந்து காணப்படினும், உடம்பு நல்ல நிலைமையிலுள்ள மங்கைமார் எல்லார் மாட்டும், பூப்பிற்குப் பின்னும் முன்னும் பதினான்றாட்கட் கொருகாற் புணர்ச்சிவேட்கை நிகழ்தல் இயற்கையாய்க் காணப்படுகின்றது. ஆகவே, அந் நாட்களைக் குறிப்பாலாயினும் வெளிப்படையாலாயினும் தெரிந்துகொண்டு,

\* ‘Married Love’ by Dr. Marie C. Stopes, D. Sc., D. Phil., pp. 37, 38.



தம் மனைவிமாரை மருவுவார்க்கே மிக்க இன்பமுங் களிப்பும் உண்டாய்; அந்நாட்களில்தம் கணவரை மருவிப் பெரிது இன்புறும்புகளிர் தம் கணவர்பால் அளவிறந்த விழைவுடையராய், அவர்க்கு உயிரும் உடலுமாய் ஒத்து நடப்பர். மற்றுப், புணர்ச்சி வேட்கை திகழும் நாட்களிற் கூடாமலும், அவ்வேட்கை யளிந்த நாட்களிற் கூடியுந் தமக்குத் துன்பத்தைச் செய்யுங் கணவர்பால் மனைவிமார்க்குள்ளுள் அன்புஇல்லைபாதலோடு, அவர்மாட்டுவெறுப்பு ம் திகழாதிற்கும், இயற்கையிலே நல்லகுணமும் மனத்திட்பமும் வாய்ந்த மனைவிமார், தம் கணவர் தமக்கு வெறுப்பை செய்ப்பினும், தமது மனப்பு முக்கத்தை வெளிக்காட்டாது உள்ளடக்கி பொழுதுவர். ஆரியும்' அவர்க்குள்ள அப்புழுக்கர் அவருடம் பை நஞ்சாக்கி நோய்கொள்ளுவோ, உயிர்மாவோ செய்யுமென்பவதின்னாம். இருவர் நெஞ்சம் ஒன்றாகாமல் வேறுபட்டு நின்றால், மனைவார்க்கையும், தீரம் மங்கி மணம்போன மலர்போல், வெறங் கடமைக்காகவே நடவாதிற்கும். இந்நிலைமையில் அவர் வாயிற்பிற்பிறகும்துன்பிள்ளைகளுந்தமக்குத்தம் தாய்தந்தையார்க்கும் உலகத்திற்கும் பயன்படுதலில்லாமாய்ப் பிறந்து, துன்பத்தாற் குறுகிப் வாழ்தான் உடையராப்க் கழிவர் என்க.

இனி, இயற்கையில் அத்துணை நல்லகுணமும் மனவுறுதியும் வாயாத மகளிரும், நல்லகுணமுடையராயினும் புணர்ச்சி வேட்கையை அடக்க வலிபற்ற மடவாருந் தம் கணவர்வழி நில்லாது, தமக்கேற்ற மனைபாடவரை மருவிச் களியாதிப்பர். மேலே எடுத்துக் காட்டிய மேரில்லிடாப்ஸ் என்னும் மருத்து நூற் பெரு மாட்டியார் இதற்கு ஒர் உண்மைதிகழ்ச்சியை எடுத்து மொழிந் திருக்கின்றார். ஒருகால் ஒரு மங்கையை நோக்கி “ஈர் ஏன் தம் கணவர்மாட்டு உண்மையாக நடந்துகொள்ளவில்லை?” யென்று வீவெனரு மருத்துவர் கேட்டபோது, அம் மாத “குறைந்தது பதினான்குநாட் கொருகால் யான் புணர்ச்சியை விரும்பினேன்; அந்நேரத்தில் என் கணவர் வாயாதபோது, எவர் முதலில் எதிர்ப்பட்டாரோ அவரை மருவலாயினேன்” என விடை பகர்ந்தன ராம்.\* ஆதலால், தம் மனைவிமார்க்குப் புணர்ச்சிவேட்கை திகழங் காலமறிந்து அவரைக் கணவன்மார் மருவுராயின், இரு

\* Ibid, p. 45.



வர்க்கும் இன்பம்பெருகுவிதோடு, அரிய கற்பொழுக்கத்திலும் இருவரும் வழவாராய் நடந்து மனநலனும் உடல்நலனும் வாய்ந்த மக்களைப் பெற்று நீடுவாழ்வர்.

இனி, மனைவியாயினான் கருக்கொண்டிருக்குங் காலங்களிற் கணவன் அவனோ மருவுதல் நன்றோ தீதோ என வினவின், அக் காலங்களிலும் மனைவிக்குப் புணர்ச்சி வேட்கை நிகழுமாயின் மருவுதல் நன்றென்றும், அலெதில்லையாயின் அவ்வாறு செய்தல் தீதென்றும் உணர்ந்துகொள்க. மேலும், கருக்கொண்ட மகளிர் தம்காதலரோடு இடையிடையே கூடிக்களித்தலால், அக்களிப்பினால் உந்தப்படுங் கருவும் மகிழ்ந்த உள்எத்தினதாய் வளர்ந்து மாட்சிமைப்படும்; அதுவேயு மன்றி, இடையிடையே உளமும் உடம்பும் கனிந்தபுணர்ச்சிநடத்தலால், மனைவியின் பெண்ணுறுப்புக்குழைவுடையதாகிக் கருவுயிர்க்குங்கால், வருத்த மிகுதியினை உண்டாக்காது. இவ்வாறன்றிக் கருவுயிர்க்குங்காலங் கணவனைப் பிரிந்து தனித்துறையும் மகளிர்க்கு இன்பவுள்ளம் இல்லாமையாற் கரு மாட்சிமைப் படாததோடு, புணர்ச்சியின்மையாற் பெண்ணுறுப்பும் இறுகிக் கருவுயிர்க்குங்காற் பெரு நோயினை யுண்டாக்கும்.

என்றாலும், கருக்கொண்ட மகளிரைக் கூடுங் கணவர், மிகவும் விழிப்பாக மிகவும் மென்மையாக அவரை மருவுதல் வேண்டும். அவர்மேற் படுத்துக்கொண்டு கூடுதல் அவர்க்கும் அவர் வயிற்றிலுள்ள கருவுக்கும் பெருந்தீங்கு பயப்பதாகும். குந்திய நிலையிலும், ஒருக்கணித்துப் படுத்த நிலையிலும் மருவுதலே சிறந்த முறைபாகும்\*.

மேலும், கருக்கொண்ட மகளிரே யல்லாமற், கருக்கொள்ளாத மகளிரோடு புணருமிடத்தும், இரு முழங்கைகளையும் இரு மருங்கும் ஊன்றிக்கொண்டு, அவர்மேல் மெல்லென இனிதாய்ப் படுத்துப் புணர்தல் வேண்டுமேயன்றி, அவர்மேற் றமது உடம்பின் சுமையை முழுதுமேற்றி அவரை நசுக்கித்துன்புறுத்திவிடுதல் ஆகாது. தன்னைப் புணரும் ஒவ்வொருமுறையுந் தன் கணவன் தன்னைத் திக்குமுக்காடச் செய்கின்றனன் என்றும், அவன் அங்ஙனம் தன்னைப் புணர்ந்தபின் தான் அவ் விளைப்புக்களைப்பி

\* Ibid, pp. 109-113.

வின்று மிளிப்பல மணிநேரங்கள் செல்கின்றனவென்றும், அவ் வறன்றி வேறு இனிய எளிம முறையால் மருவுநலை அவன் அறி பாதவனாயி நக்கின்றான் என்செய்வேன்! என்றும் ஓர் இளமங்கை தாம்பிடம் முறைபிட்டு வருத்தியதை மேற்குறிப்பிட்ட மேரி ஸ்டீடாப்டஸ் என்னும் அம்மைபார் தாம் எழுதிய நூலில் எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார்\*.

இவ்வாறெல்லாம், தம் மனைவியின் மனநிலை உடல்நிலைகளை நனித்தறிந்து, அவர்க்குத் தமக்கும் மிக்க இன்பம் விளைபுமாறு அவரை மருவிவாழ்ந்தலை நல்லறிவும் நற்குணமும் வாய்ந்த உண்மைக் கணவராவார் எல்லார்க்கும் உரிய உயர்ந்த ஒழுக்கலாறுப் பேருக்கர், கணவரின் பெரும்பாலார் தம்மனைவியின் இருவகை நலங்களையும் கருதிப் பாராது, அவரை மரக்கர் டைகனாகவுங் கருங்கற் கிலைகனாகவுங் கினைத்து, அவர் விருப்பமின்றி வேறுப் பாய்க்கிடக்க, அவர்பால் தமதுதாற்றை இரண்டொருநொடியில் கொலைந்துவிட்டு, அவ்வாற்றால் அவரையும் வருத்தித், தமது நலத் தையுஞ் சிதைத்துத், தம் வாழ்நிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளின் நலத் தையும் கெடுக்கத், கொடும்பாகத் தமக்கும் பிறர்க்கும் பெருந் தன்பத்தை விளைந்துவருகின்றார்கள். மனைவியின் வேட்கைக் குறிப்பும், அதனையறிந்து மருவுங்காலமும் அறியாது, காம மயக் கலை எந்நேரமுங்கொண்டு, கண்டகண்ட நேரமெல்லாம் புணர்ந் து, தன்னையும் தன் பிள்ளைகளையும் பாழ்படுத்தின தன் கணவ னைப்பற்றி முறைபிட்டுக் கூறிய ஒரு மாதின் துன்பவுரையினை† கண்டு மொழிபெயர்க்கு வரைகின்றார்:-

“புருஷரைப் பெறுநலில் எனக்குள்ள திகிலை, யாங்கள் மனஞ்செய்து கொள்வதற்கு முன்னமே என் கணவற்கு யான் தெரிவித்தேன். தாயின் சிலைமையை அடைகலால் வரும் பொறுப் பையுந் துன்பத்தையும் யான் என்னுகொள்ளல் இயலாதென்றேன். அவரும் அதனைச் சிலகாலம் வரையில் தடைசெய்தற்கு வேண் டும் ஏற்பாடுசெய்தார். பின்னர் இவ்வேற்பாடு பராமுகஞ் செய் பப்பட்டது. முறையாக மணம் நடத்தேறிய பிறகு, தன் பெய

\* Ibid, p. 66.

† Quoted in Dr. Sylvanus Stall's 'What a Young Husband Ought to know,' pp. 164—170.

ருக்குக்கெடுதலில்லாமனுஞ் சட்டவொழுங்குசாய்வொழுங்கின் ஒருபாட்டுடனுந் தான் வேண்டியமட்டுந் தன் காமத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளலா மென்பது அவர்க்குப்பட்டது; ஆகவே, தான் விரும்பியபோ தெல்லாம் யான் புணர்ச்சிக்கு இசைய வேண்டுமென அவர் வற்புறுத்தினார். யாங்கள் ஒன்றசேரத் துவங்கிய காலத்தில் அவர் தாம் மொழிந்த சொல்லுறுதியைச் சிதைத்தார். ஓ அந்தப் பொல்லாத மணநான் இரவே! இம்மண்ணிலகில் இருக்கும் வரையில் நீ ஒருபோதும் நீங்காத துயரத்தை என்னுள்ளத்திலும் என் மனைவாழ்க்கையிலும் இருத்தினாயன்றோ! யான் அதனை என்னும் மறவேன். ஆயிரக்கணக்கானவர்க்குச் செய்ததுபோல, எமது சேர்க்கையின் சாவுக்கும் அதே இலச்சினை இட்டது.

“அவரும் உடல்நலங் குன்றிவிட்டார்; யானும் அப்படியே; யாங்கள் இருவேழமும் மனவலியுங் குறைந்துவிட்டோம். என்றாலும், நோய்கொண்ட வித்து என் வயிற்றகத்தே ஊன்றப்பட்டது; நூல் கொண்டேன். எமக்கும் எம் பிள்ளைக்கும் வேண்டிய மனை வாழ்க்கை வசதிகளை முன்னமே செய்துகொள்ளாமையால், யாங்கள் ஏழைகளாயும் வறியவர்களாயும் இருந்தோம். குழந்தை எப்படிப் பிழைக்கப்போகின்ற தென்பதை நினைந்து நினைந்து அடைந்த திகிலிலும் மனநோயிலும் அக் கருவானது வளர்ந்து, அடுத்தவந்த மாசித்திங்களிற் பிறந்தது. மூன்று திங்கள் யான் பெரும்பாடுபட்டபிறகு, வேண்டாது பிறந்த அம்மகவிற்பால் மனஇணக்க முடையளானேன். ஆயினும், அது பிறப்பதற்கு முன், அதன் உயிர்வாழ்க்கைக்கு மாறாய் யான் கொண்ட பகைமைக் குணமும், பொறுமையின்மையும், என்றுங் கலைக்கலாகாத படி அக்குழந்தையின் மாட்டுப் பதிந்து காணப்படலாயின. இந்த மணினோரம் வரையில் அப் பிள்ளை வேண்டாமையாற் பிறந்த பிறவிக்கு இரையாயிருக்கின்றது.

“ஓராண்டுக்குள் யான் மறுபடியுந் தாயாக வேண்டியிருப்பதைக்கண்டேன். அதனால் யான் வெருக்கொண்டு தளர்ந்த நிலைமையளானேன். எனது தலைச்சன்பிள்ளை பிணிப்பட்டதாயும் பெரிதுந்துன்புறுத்துவதாயும் இருந்தது (அது வேறு எப்படியிருக்கக்கூடும்?); அதனை அடிக்கடி உன்னித்துப் பால்கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. என் கணவரோ எங்களைப் பாதுகாத்ந்



பொருட்டு விரகுவெட்டி விற்பார். வருமையோடுங், கொடிய மனத்துயரத்தோடும் மல்லாடும் நிலையிற் பதல்வர்களை இவ்வுலகத் திற் றேற்றுவளிப்பது எவ்வளவு அடாத செயல் என்பதை முன் னாப் பின்னும் உணர்ந்தேன். யான் உன்னம் மயங்கியவளானேன். இத்தகைய நிலைமையில் தாயாபிருப்பதைவிட இறந்துபடுவதே வேண்டற்பாலதென உணர்ந்தேன். என் குழந்தையைத் தொலைத் து விடுதற்கும் ஒரு விருப்பமும் ஓர் உறுதியும் என் நெஞ்சத்துள் நழைக்கா. எனக்கு நேயமாயிருந்த ஓர் அம்மையாரிடம் அதைப்பற்றிக் கலந்தேன்; அவருடைய தூண்டுதலாலும் உதவி யாலும் அதைக் கொலைசெய்தேன். என் பிள்ளைக்கு நன்மை செய்தற்கேற்ற முற்குறி இல்லாதிருந்தும், மறுபடியும் ஓர் ஆண் டுக்கு உன்னாகவே யான் சூல்கொள்ளுந் படி. சட்டாயப்படுத்தப் பட்டேன்; அலிதெனக்கு மிகப் பெரிப மனநோயினை விளைப்ப தாயிற்று; அந்தக் காஷத்தில் யான் மற்றுமொரு மகவினைப் பெறு தல் ஆகாதென உணர்ந்தேன். எல்லாஞ் சாக்காடுபோல் இருண்டு காணப்பட்டது. யான் மறுபடியும் மகிழ்ந்து ஏற்கும் வரையில், இந்தக் துன்பத்திற்கு என்னை ஆளாக்காமல் விட்டுவிடும்படி என் கணவரை யான் எவ்வளவோ கெஞ்சி வேண்டினேன்; ஆனால், என் கணவரோ என் வேண்டுகோளையும் என் நிலைமையையும் ஒரு பொருட்படுத்தாமல், தாம் தமது காமத்தைத்தீர்த்துக்கொள் றாகவிலையே பிடிவாதமாய் தின்றார்.

“பின்னர் யான் ஒரு மருத்துவரிடஞ்சென்று, எனது துயர மான நிலையினையும், இந்த நிலையில் மற்றுமொரு குழந்தையைப் பெறுதற்கு யான் வேண்டாமையினையும் எடுத்து உரைத்தேன். அவர் தம்முடைய முறையினையும், தம்முடைய மருந்துகளையும் கருவிகளையும் உடனேகாட்டி, அக் கருவினை அழிக்கவேண்டிய வழியும் எனக்குச் சொன்னார். அவர் சொன்னபடியே மூன்று திங்கள் செய்து, அதில் வெற்றிபெற்றேன். கருக்கொண்டு பிறந்து திங்கள் கழிந்தபின் என் மகவினை யான் கொன்றேன்.

“இது கிழந்த சில திங்களுக்குப்பின், மறுபடிம் என்மனம் புண்பட்டுத் துன்புறும்படி, திரும்பவுஞ் சூலியாக்கப்பட்டேன். மறுபடியும் என் குழந்தையை அழிக்கத்தீர்மானித்தேன்; ஆனால், அக் தீர்மானத்தைச் செய்கையிற் காட்டப் புகுந்தபோது, என்



மனத்துணிவு என்னைவிட்டு அகன்றது. என் உடம்பும் உயிரும் அழியும் நிலையில் இருந்தன. உயிரோடிருக்கும் என் மகவின் பொருட்டு யானும் உயிரோடிருக்க விரும்பினேன். தன் உயிர் வாழ்க்கை இயற்கைக்கு மாறியும் அருவருக்கத் தக்கதாயும் காணப்பட்ட எனது பிறவாக் குழந்தைக்கு யான் எவ்வளவு நன்மை செய்யக்கூடுமோ அவ்வளவுஞ் செய்ய மனவுறுதிகொண்டேன். என்னுடைய மனநிலை உடல்நிலையானவை அப்பச்சிளங்கருவின் உயிரை எவ்வளவு மிகுதியாய்த் திரிபுபடுத்து மென அறிந்தேன்! ஆகவே, எனது தீய ஊழ்வினைப் பயனுக்கு ஒருவாற்றால் யான் இணங்கி நடத்தலே செயற்பாலதெனக் கண்டு, அந்நிலைமையில் யான் எவ்வளவு மகிழ்வா யிருக்கவேண்டுமோ அவ்வளவுக்கு என்னை விட்டுக் கொடுத்தேன். யான் எதிர்பார்த்த படியே பிறந்த அம்மகவின் இயற்கையும் இருந்தது. அம் மகவுக்கு யான் முழுதும் நன்மைசெய்ய ஏலாதவளானேனே! வேறு யான் யாது செய்யவல்லேன்!

“அக்குழந்தையும் பிறந்தவுடனே, என்கணவர் தாம் வழக்கமாகச் செய்துவரும் முறைகடந்த செயலைச் செய்வதற் பிடியாய் நின்றார். எனது விருப்பம் ஏதும் இல்லாமலே, மறுபடியும் யான் வலுகட்டாயமாய்க் கருக்கொள்ளும்படி செய்யப்பட்டேன். என் மகவினைத் தொலைத்துவிடுதற்கு யான் துணியக்கூடவில்லை. கருச்சிதைத்தலானது மிகக் கொடியதாகவும் விலங்கினியற்சையுடையதாகவும் இயற்கைக்கு மாறானதாகவும் அருவருக்கத்தக்கதாகவுங் காணப்பட்டது. ஆகவே, என் மகவின் பொருட்டு, என்னுலான நன்மையை அதற்குச் செய்ய யான் உறுதிசெய்தேன். அதனை யான் மகிழ்ந்து வரவேற்கக் கூடாவிடினும், அஃது உயிர்பிழைத்திருத்தலை அமைதியுடன் பொறுத்துக்கொள்வதற்கு மனம் ஒருப்பட்டேன்.

“இந்த மகவினைக் கருவுயிர்த்த பிறகு, இனி எமது வறுமையைப் பங்கிட்டுக்கொள்வதற்கும், வேண்டாத உயிர்வாழ்க்கையில் வரும் பிழைபாடுகளாலும் தீங்குகளாலும் துன்புறுதற்கும் இன்னும் நான் குழந்தைகளைப் பெறுதல் கூடாதென உணர்ந்தேன். அதைவிட உடனே என் உயிரை மாய்த்து, அவ்வாற்றால் என் உயிரையும் மகப்பெறும் என் வலிவையும் அழித்து

விதிதலை நன்றென வுணர்ந்தேன். குறிப்பத்தைப் பராமரிக்கும் முழுப் பொறுப்பையும் என் கணவர் என்மேல் ஏற்றினிட்டார். என் பிள்ளைகளைக் கருத்தாய்ப் பார்ப்பதற்கு எனக்கு ஒருமணி நேரங்கூட ஒழிவு கிடைக்கவில்லை என்றாலும், என் கணவரோ தமது காமவிரும்பத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளாதவிடையே இன்னும் விடாப்பிடியாய்நின்றார். யாதினா உயிரோடிருக்கும் ஒருதொழுத் தையாய்விட்டேன். உயிர் பிழைத்திருப்பதில் விருப்பமேயில்லை. கல்லறையே எனக்கொரு புகலிடமாகவுஞ், சாக்காடை எனக் கொரு தோழனாகவுங் காணப்பட்டன.

“இந்த நிலைமையில், இத் நிலைமை என் கணவர்து நன்கு தெரிந்திருந்தும், இரண்டுமுறை நான் கருக்கொள்ளும்படி அவர் கூட்டாயப்படுத்திவிட்டார். என் கருவைச் சிதைக்கும்படி ஒரு மருத்துவரை அமர்த்திச் கொண்டேன். அங்ஙனம் அதனைச் சிதைத்தமைமால், எனது உயிர்நிலைக்கு வலிவா யிருக்கற்பாலது, அதாவது யான் கருக்கொள்ளுந் தன்மைபானது முற்றிலும் அற் றியப்போயிற்று. எனது பெண்டன்மைக்கு ஒளிசிறந்த ஓர் அரு மணியாயுள்ளதனை என்னினின்றுப் அகற்றப்பட்டேன். பெண் பாலார் மட்டுமே துன்புறுந் துன்பத்திற் பட்டேன்; உடம்பைப் பற்றிய துன்பத்தின் மட்டுமேயன்றிக், சசத்த கழிவிரக்கத்தாலும் உள்ள ரோயாலும் நைந்தேன்.

“இத்தனை துன்பமும், என்கணவன் தன் புல்லிய காமவிரும் பத்தை ஒரு நொடிப் பொழுதில் திறைவேற்றிக் கொள்ளுகற் பொருட் டாகவே யான் படவேண் டிவதாகின்ற தென்னுந் திக ளான அழிவுணர்ச்சியொடு கூடவே யான் பட்டேன். எனது உடம்பை அவரது காமத்திற்காக ஒப்படைத்த விரிவது, மனஞ் செப்துகொண்ட மகளிரின் உடம்பு அவர்தங் கணவர்க்கு உரி மைப் பொருளாதல் பற்றிப் பே என்னும் நன்னம்பிக்கையுடனேயே அவ்வாறு செப்தேன்; மக்கள் வேயவாழ்க்கையைப் பற்றியுஞ் சமய வொழுக்கத்தைப் பற்றியும் யான் கற்ற பொய்க்கல்வி அத் தகையதா யிருந்தது. அவரும் அங்ஙனமே சொன்னார். யான் அறிவுகேட்கப்போன எல்லா மாதர்களும், என் கடமையாவது கணவனுக்கு இணங்கி நடப்பதேயாமென்றுங், கணவர்க்கு அஃது உரிமையே யாதலால் அவர் அதனை எதிர்பார்க்கின்றன ரென்

றும், அவர்க்குக் காமளமுச்சி உண்டாம்போதெல்லாம் அவரக  
னைத் தீர்த்துக்கொள்ளுதலே வேண்டுமென்றும், இந்த வழியால்  
மட்டுமே மனைவிமார் தம் கணவரின் அன்பை நிலையாகப் பெறு  
தல் கூடுமென்றும் மொழிந்தனர். ஆகவே, யான் அவரது காமத்  
திற்கு என்னை வாய்ப்பேசாமல் வருந்தி ஒப்படைத்துவிட்டு அதன்  
பின் யான் கொண்ட கருவை யழிப்பதொன்று, அல்லது யான்  
அவரைவிட்டு நீங்கி, யானே ஒருங்கிருந்து வாழமுடியாத அவ  
ருடைய இரக்கத்திற்கு என் மக்களை விட்டுப்போதலொன்று;  
இதைத்தவிர எனக்கு வேறுவழி யில்லை. எனது இயற்கையின்  
மென்றன்மைக்குக் கருச் சிதைத்தலானது மிகவும் வெறுப்பாகத்  
தோன்றியது; இஃது இடையிடையே என்னை யானே வெறுக்  
கும்படி செய்தது.

“எனது முதற்பிள்ளை மூன்று திங்கள் வளர்ந்ததும், என்னை  
விடுவித்துக்கொள்ளுதற்குப் பெரும்பாடுபட்டேன். என் குழந்  
தைக்கு இரண்டுதிங்களானதுந், தமது காமவிருப்பத்திற்கு இணங்  
கும்படி என்னை என் கணவர் கட்டாயப்படுத்தினார். அவரது  
நடக்கையானது மிகவும் கடைப்பட்டதாகவும் அருவருக்கத்  
தக்கதாகவும் எனக்குத் தோன்றியது. என் பொருட்டும், என்  
பிள்ளையின் பொருட்டும் என்னை விட்டுவிடும்படி என்கணவரை  
மனநோயோடு அழுது கெஞ்சினேன்; துணையற்ற என் பிள்ளை  
யில்லாவிட்டாற், சட்டப்படி யுண்டான அவ்வறவை நான் தீர்த்  
திருப்பேன். ஆனால், அம் மகவிற்பொருட்டாகவே, அவரது  
வலிந்தசெயலுக்கு என்னையே யான் தாழ்வாக நினைந்து இணங்க  
லானேன். என்னைச் சூழ உள்ள மற்றைத் தாய்மார்கள் மனைவி  
மார்களும் அத்தகையவன்செயல்களுக்குங்கருவழிக்கும் இழிந்த  
பழக்கத்திற்கும் உள்ளாவதை அவர்கள் சொல்லியபடியும் யான்  
அப்போது அறிந்தபடியும் எண்ணிப்பார்த்து, யானும் என் குழந்  
தையின் பொருட்டு உலகவாழ்க்கையிலிருக்க முடிவுசெய்தேன்.  
என்றாலும், அப்போதுங்கூட யான் தாயாவதற்கு எனக்குள்ள  
உரிமைகளின் முறையையும், அதன்பொருட்டு எனக்கு உண்டா  
கற் பாலதான தொடர்பையும், நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக  
ஆராய்ந்து பார்க்கின்றீர்களோ அவ்வளவுக்கு யானும் ஆராய்ந்து  
பார்த்தேன். நீங்கள் அதனை எவ்வளவு தெளிவாகக் காண்கின்றீர்



களை அவிவனவுக்கு யானுங் கண்டேன். எனது பெண்டின் பையரின் இப்நைகயுணர்ச்சிக்கு உண்மையாகவும் முறையாகவும் நடக்க விரும்பிய என்னை, அப்போது சூழ் இருந்த இழிந்தாமது சேர்க்கையானது நசுக்கிவிட்டது எப்போது, எந்த நிலைமையில் யான் அவர்பாலிருந்து பகப்பெறுதலை ஏற்று, அவரது பகவுக்குத் தாயாதல் கூடுமென்று எனக்குள்ள உரிமையினை வற்புறுத்தி வினேன். எப்போது, எத்தனை முறையான் தாயாதற்கு என்னை இசைவிக்க வேண்டிமென்பதை யானன் றோ சொல்லல் வேண்டி மென அழுத்திப் பேசினேன். ஆனால், அவரோ என்மேற் சினங் கொண்ட தாம் என்னைபுடையவமென்றும், எல்லா வகையிலும் யான் என் கணவர்க்குக் கிர்ப்படிந்து ஒழுதுதலை செய்தல் வேண்டிமென்றும், யான் பனைபாவா யிருத்தற்குத் தகுதியில்லை மென்றும், என்னையும் என் பின்னாகனையுத் தாம் விட்டு நீங்கு தலை செயற்பாலதென்றும் அச்சுறுத்திக் கூறினார். இவைகேட்டு, எனக்கும் என் பின்னாக ட்கும் பெருந்துன்பம் வரக்கூடு மென்றும், மேற்கே செருக்கொலைவில் உதவிசெய்யும் கண்பர் இன்றித் தனி பேமாய் வறுமைப்பட்டிருத்தலின் என் சிறுமகலை உணவும் பெறுமல் வந்தக் கீருமென்றும் அச்சி, என் உன்னத்திற் பட்ட உண்மைகளை வெளிவிட்டாமல் அடக்கிவைத்தேன்; அது முதல், எனக்குண்டான வெறுப்பையும், மனத் தத்தரிப்பையும் என் செஞ்சிறுள்ளினை யே இருந்திவைத்தேன். எனக்கும் என் கணவர்க்கும் உண்டான காம உறவைப் பற்றிப் பட்டில், யான் என்னை னர் இழிந்த மாதாகத், துன்பத்திற்கே பிறந்தவனாக ஒவ்வொரு வகையிலும் எண்ணி ஏங்கலானேன். இப்போதும் யான் அதனை நினைந்து மிகவுக்குன்புறுகின்றேன். யான் கையில் ஒருமகவை வைத்திருக்கையில், எங்கே யான் பறபடியுங் கருக்கொள்ளும் படி வலிந்து புதுத்தப்படுகின்றேனோ என்னும் பெருந்திகிலால், என் கணவருடம்பு என்மேற் படுதலில் எந்தேரமும் பேரச்சங் கொண்டிருந்தேன். ஒரு பகவுக்கு யான் பால் கொடுக்குங்காலம் முடியும்முன், அதனை அகற்றி, வேறொரு மகவுக்குப் பாலூட்ட நிர்வஹு குறித்துப் பெரிதுங் கலங்கிவினேன். இக் கலங்கம் பொறுமல், “ஓ, இறைவனே! இந்த அருவருப்பான கட்டிலிருந்து விரிதி பெற வழி இல்லையா!” என்று அலறினேன்.



“என் கணவரிடத்து அன்பில்லாமையினால் இத்தகைய மன நிலை கொள்ளப்பெற்றேனென்று நினைதலாகாது. அவர்பால் யான் அன்பற்ற சொற் சொல்லியதுமில்லை, அன்பற்ற நினைவு கொண்டு உறுமில்லை; அவர் பொருட்டு யான் மனமகிழ்ச்சியுங் கொண்டு வறுமையையும் வசதிக் குறைவுகளையுந் தாங்கினேன். என்றாலும், சணவன்மார் தம் மனைவிமாரிடத்து முறைகடந்து கொடுமையாகவும் அருவருப்பாகவும் நடந்துகொள்ளுதலை யான் அன்றும் இன்றும் என்றும் என் எல்லா வுணர்வோடும் வெறுத்தே பிசகுகின்றேன்; தம்மனைவிமார் இயற்கையாகவே வேண்டாதிருக்கையில், அவரது இயற்கைக்கு அது மிகவும் வெறுப்பாயிருக்கையில் அவர் கருக்கொள்ளும்படி வலுகட்டாயஞ் செய்வதும், அவர்க்கு நேருந் துன்பங்களையும் பொறுப்புக்களையுங் கணவன்மார் தாம் என்றுகொள்ள மனமின்றி ஏதுஞ் செய்யாவிருப்பதும் எவ்வளவு கொடுமை!”

இவ்வாறு தன் கணவனால் தானுந் தன் மக்களும் அடைந்த துன்பங்களைக் கன்மனமுங் கரைந்துருகும்படி எடுத்துரைத்த அயல்நாட்டு மாதின் நிலைமையிலேயே, இத் தமிழ்நாட்டிலுள்ள பாதிரிப் பெரும்பாலாரும் கிடந்து துன்புறுகின்றன ரென்பதை அவரவரும் ஆங்காங்கு அறிந்திருப்பர். இத்தனை துன்பமானநிலைமையில் தம் மனைவியரை கையவைத்துத், தாம் தமது காமநினைவு சென்றபடியெல்லாம் ஒழுகும் வரையில், மாதராடவர்க்கு இம்மைமியிலும் உண்மையின்பமில்லை; மறுமையிலும் அஃது அவர்க்கு உண்டாகாது. அதனால், அவர் இப்பிறவியிலும் இனிவரும் பிறவிகளிலும் நீண்டகாலம் உயிர்வாழாது இறப்பதோடு, அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நல்ல குணமும் நல்ல அறிவும் நல்ல செய்கையும் வாயாதவர்களாய்த், தமச்சும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலின்றிச், சிறு பருவத்திலேயே மாண்டுபோவர். ஆகையால், தம்மைப்போல் தம் மனைவியருங் கடவுளாற் படைக்கப்பட்டு இம்மை மறுமை நலங்களைப் பெறுதற்குரிய உயர்ந்த உயிர்களாவர் என்பதை ஆடவர் ஒவ்வொருவரும் நினைவிற் பதித்து, அவரது மனப்பான்மையறிந்து, அவர்க்கு இன்பம்பெருக அவரை மருவி வாழ்தலே செயற்பாலா ரென்க.

## பதினெட்டாம் அத்தியாயம்

### மக்கட்பேறு

இனித், தம்முள் ஒத்த அன்பும் இன்பமும் வாய்ந்த கனவானும் மனைவியும், நல்லறிவு நல்லுடம்புடைய மக்களைப் பெறுதலிற் கண்ணுங் கருத்தும் உள்ளவர்களா யிருத்தல் வேண்டுமாகவின், அவர் மக்களைப்பெறும் முறைகளை நன்கு தெரிந்து அவற்றின்படி வழுவா தொழுகல் இன்றியமையாததாகும். ஆகவே, அம்முறைகளை யாம் பெரிது ஆராய்ந்துகண்டவாறே இங்கெடுத்து விளக்கிக் காட்டுவாம்.

கருவினைத் தோற்றவித்தற்குரியவித்து ஆண்மகனிடத்திலே தான் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது; ஆனால், அவ்வித்துத் தானாகவே கருவினைத் தோற்றவித்துவிட மாட்டாது. மாஞ் செடி கொடிகளின் விதை நிலத்தின்கண் மூன்றப்பெற்ற லன்றி முளை யினைத்தோற்றுவிக்கமாட்டாதவாறுபோல, ஆண்மகனிடத்துள்ள வித்தும் பெண்மகனின் கருப்பையி லூன்றப்பெற்றலன்றி மகப்பேறண்டாதலில்லை. இத்தன்மைத்தாகிய கருவித்து ஆண்குறியைச் சார்ந்த இரு விதைகளினுள்ளே உண்டாகின்றது; விதைகளினுள்ளே அங்ஙனம் தொகுக்கப்பட்டிருக்கும் வெண்ணிறத்த தாகிய விந்து நீர் புணர்ச்சிக்காலத்தே ஆண்குறிக்குழாய்வழியே வெளிப்படக் துவங்கிப், புணர்ச்சிமுடிவிற்குப் பெண்குறிக் குழாயினுட் செல்கின்றது. 'வித்து' என்னுந் தமிழ்ச்சொல்லே 'விந்து' என மெலிந்து வடமொழியிற் 'பிந்து' என வழங்கப்படுகின்றது. இவ் விந்துநீரில் எண்ணிக்கைக்கு அடங்காத எத்தனையோ புழுக்கள் இருக்கின்றன. ஒரு முறையில் ஓராண்மகனிடத்திருந்து வெளிப்படும் விந்துநீரிலுள்ள புழுக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பெண்ணின் கருப்பையில் நுழைந்தால், அவை இவ்வுலகத்துள்ள அத்தனை பெண்மக்களையுங் கருக்கொள்ளச் செய்தற்குப் போதும், என்று மருத்துநூலாசிரியர்கள் துவல்கின்றனர். ஆனால், இத்தனையோ புழுக்களுள்ளும் ஒரோவொன்றே மாதர்கருப்பையிற் புகுந்து, அங்குள்ள முட்டையிற் கூடி ஒன்றாகிக், கருவினைத் தோற்றுவிக்கின்றது; அளவிலடங்கா ஏனைப் புழுக்க

செல்லாமுமோ மாண்டு மாதரின் பெண்ணுறுப்பினின்றும் புறங் கழிக்கப்படுகின்றன.

இனித், தந்தையின் வித்துரீரினின்றி அவ்வாறு தாயின்குறி யினுள் தழையும் புழு எக்காலத்துங் கருவாகிவிடமாட்டாது; தாயின் கருப்பையில் வரும் முட்டையுடன் கூடி ஒன்றானல் மட் டீமே அது கருவாதற்குரிய தகுதியுடைத்தாம். மற்றுத், தாயின் கருப்பைக்குள் அம் முட்டை எக்காலம் வருவதுமன்று; அவர்க் குத் தீட்டுண்டான நான்முதற்கொண்டு பதினைந்துநாட்கள் வரை யிலுமே, அது கருப்பைக்குள் வருவதாகும். அந் நாட்களிற் புணர்ச்சி நிகழுமாயின், தந்தையின் வித்துரீரிவிருந்து நெளியும் எண்ணிறந்த புழுக்களும் மிக்க நறுசுறுப்புணையனவாய்ப், பெண் குறியினுள்ளே மேல்திலைக்கண் முகைவடிவா யிருக்குங் கருப் பையை நாடிச் சென்று, அதன் சிறு புழைவழியே அகனுட் புகுந்து, அகனுள் அப்போது வந்திருக்கும் முட்டையைப் பற்றிக் கொள்ள முபல்கின்றன. அம் முயற்சியினால் அப் புழுக்களுட் பெரும் போராட்டம் உண்டாக, அதில் வெற்றிபெற்ற ஒரு புழு வே அங்குள்ள தாயின் முட்டையைப் பற்றிக்கொண்டு, அதனோடு இரண்டறக் கலந்து, கருவாகி வளரத் துவங்குகின்றது. இங்ங னம் வித்துரீர் காணப்படும் புழுவானது, ஒரு மிகச் சிறிய பாம் பின் வடிவுடையதா யிருக்கின்றது.

இனித், தாயின்வயிற்றகத்தே முட்டைக்கருவறை (Ovaries) யிலிருந்து, கருப்பையின் இருபுறத்தும் அமைந்த குழாய் (Fal-lopian tubes) வழியே தீட்டுடன் கலந்துவரும் முட்டையானது மேலே தெளிவான முடுதோல் உடையதாய், இத் தோலினுள்ளே பலவேறு அளவான சிறுசிறு மணிவடிவு வாய்ந்த மஞ்சட்கருவும் அக் கருவினை அகத்தடக்கிய பிசுபிசுப்பான நீரும் பொருந்திய தாய் இருக்கும். இது, நான்கு கிழமைகள் அல்லது இருபத் தெட்டு நாட்கட்கொருகால் வெளிபடுந் தீட்டுடன் கலந்து கருப் பைக்குட் போந்து தங்குகின்றது. அக் காலத்திற் புணர்ச்சி நிகழுமாயின், வித்துரீரிலுள்ள வித்துப்புழு அம் முட்டையிற் புகுந்து இரண்டும் ஒன்றாக, அவ்வாறு கருக்கொண்ட அம் முட் டையானது கருப்பையின் அகத்தே அதன் தோலில் ஒட்டிக் கொண்டு கருவாக வளரத் துவங்கும். இவ்வாறு தீட்டுடன்



கலந்துவரும் முட்டையானது தாயின் கருப்பையுட் பதினைந்து நாட்கள் வசையில் தங்கியிருந்து, அக்காலத்திற் றன்னுடன் வந்து சேர்ந்து ஒன்றாற் குரிய வித்துநீர்ப்புழு வரவிட்டால், அங்கிருக்க இடம்பெறுமற், கருப்பையினின்றும் புறங்கழிக்கப் படுகின்றது. ஆகவே, மக்கட்பேற்றை விரும்பும் மாதராடவர், மாதர்க்குத் திட்டுவந்த நான்காம்நாளி லிருந்து பன்னிரண்டு நாட்கள் வசை யிற் புணர்தல் இன்றியமைபாத தென்று உணர்தல் வேண்டும்; மற்று, மக்கட்பேற்றை அவாவாதவர்கள் திட்டுவந்த பதினாறு நாட் கள் வசையிற் புணராதிருந்து, அதன் பிற் புணர்வராயின் மசப் பேறு உண்டாகாதென்றும் அறிந்துகொள்வார்களாக. திட்டு வந்த நான்காம்நாளி லிருந்து எட்டாம்நாள் வசையில் தாயின் கருப்பையுள் தங்கும் முட்டையானது மிக்க வலிவுஞ் சுருசுருப் பும் உடையதா யிருக்குமாகலின், அந் நாட்களில் உண்டாகும் கருவானது உடல்கல மனநலங்கள் மிகுதியும் உடையதாகு மென்று இவ்வுண்மையை நன்காறாய்க்கு கண்ட மருத்துநூலா சிரியர் ஒருவர் நுவல்கின்றனர்\*. ஆகவே, அந் நாட்களிற் கூடி நன்மகட்பேற்றை யடைதலை எவர்க்கும் நன்றும்.

அற்றேற், பூப்புதிசுழந்த அன்றுகொட்டே மாதரின் கருப் பைக்குட் கருமுட்டை வந்து தங்குமென்றமையிற், பூப்பு முதல் மூன்று நாளும் புணர்தலால் வரும் இழுக்கு என்னையெனின்; ஆசிரியர் நக்கிரோர்,

“பூப்புப் புறப்பட்ட ஞான்று தின்றகரு வயிற்றில் அழியும், இரண்டாம்நாள் தின்றகரு வயிற்றிலே சாம், மூன்றாம்நாள் தின்றகருக் குறுவாழ்க்கைத் தாம், வாழினுந் திருவின்றும்; அதனற் கூடப்படா தென்பது” என்று இறையனாகப் பொருள், சஉ-ஆஞ் சூத்திரவுசையிற் கூறிப்,

“பூப்புமுதன் முந்நாட் புணரார் புணரின் யாப்புறு மரபின் ஐயரும் அமரரும்

யாத்த காரணம் அழியும் என்ப” என்னும் பண்டையாசிரி யர் அருளிய சூத்திரத்தையும் எடுத்துக்காட்டுதலானும், இங்ங னமே பண்டைத் தெய்வ ஆசிரியரான தொல்காப்பியனாருங் கூறலானும், யூதவேதமாகிய விவிலியனாலும் (Leviticus, 5th

\* Dr. John Cowan in 'The Science of a New Life,' p. 170.



chapter) பூப்புதித்த நாட்களில் புணர்தல் கூடாதின மொழி  
தலாணம். அந்நாட்களில் புணர்வராயின் மனைவியுங் கணவனும்  
நச்சுக்காய்ச்சல் முதலான கொடுநோயாற் பற்றப்பட்டு உயிரிழப்  
பாசலாணம் அம்முன்றுநாட்களும் புணர்ச்சிக்கு ஆகாவென  
விலக்கப்பட்டன வென்க.

இனிப், பெண்மகப்பெறுந் தாயை இகழ்தலும், ஆண்மகப்  
பெறுவாளைப் புகழ்தலும் நம்மனோர்க்குள் வழக்கமா யிருக்கின்  
றன. உண்மையான் ஆராய்ந்து காணுங்கால், தாம் வேண்டிய  
மகவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் ஆண்மக்கள்பா லமைந்து  
கிடக்கின்றதே யல்லாமற், பெண்மக்கள்பால் அன்று. இதனை  
ஆராய்ந்து காணமாட்டாத மடவோரே பெண்பாலாமைக் குறை  
கூறுவர். தாம் விரும்பிய மகவைப்பெறும் ஆற்றல் ஆண்மக்க  
ளிடத்தே அமைந்து கிடக்கவும், அதனைப் பயன்படுத்தும் முறை  
தெரியாமற், கண்ட கண்ட நேரமெல்லாந் தம் மனைவியை மரு  
ளிக், தற்செயலாய் ஆணையோ பெண்ணையோ உண்டாக்கிவிடுங்  
குற்றம் ஆண்மக்கள்பாலதா யிருக்கின்றது. ஆண்பிள்ளை உண்  
டாதற்குரிய காலத்தையும் முறையைப் தெரிந்து தம் மனைவிய  
ரைக் கூடும் ஆடவர் தப்பாமல் ஆண்பிள்ளையே பெறுவர்; பெண்  
பிள்ளை உண்டாதற்குரிய காலத்தையும் முறையைப் தெரிந்து  
மருவும் ஆடவர் பெண்பிள்ளையே தவறாமற் பெறுவர். இஃதில்  
வாறிருக்க, இது தெரியாமற் புணரும் ஆடவர் குற்றமோ மகளிர்  
குற்றமோ தங் கருத்துக்கு மாறான மக்களைப் பெறுதலென்பதை  
அன்பர்கள் உற்றுநோக்குதல் வேண்டும்.

இனி, அவ்வாற்றல் ஆடவர்பாலதேயாயின், அவர் அதனை  
அறிந்து பயன்படுத்துமாறு யாங்ஙனமெனின் கூறுதும். மாதர்க்  
குப் பூப்புதிக்கும் நாடையும் நேரத்தையும் மிகவுங் கருத்தாகக்  
குறித்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அதன்பிறகு; பூப்பு  
நிசுழந்த நேரத்திலிருந்து இருபத்துநான்குமணி நேரங் கழிந்த  
பொழுதை ஒரு நாளாகக் கணக்குச் செய்தல் வேண்டும்; இங்  
வாறு முன்றுநாள் முற்றக் கழிந்தபின்னர், நான்காம்நாள் ஆறாம்  
நாள் எட்டாம்நாள் பத்தாம்நாள் பன்னிரண்டாம்நாள் தம் மக  
ளிரை மருவுங் கணவர் திண்ணமாக ஆண்மகவே பெறுவர்; ஐந்  
தாம்நாள் ஏழாம்நாள் ஒன்பதாம்நாள் பத்தினோராம்நாள் மருவு

வொர் தின்னமகப் பெண்டகவே பெறுவர். பூப்பு சிகழ்த்த  
 ின் இவ்வாறு கணக்குச் செய்யவேண்டி பதி நுத்தமான் முறை  
 தெரியாமல், கம் நாட்டு மாதராடவர் அகணைப்பிழைபுக் கணக்  
 குச் செங்கின் றார். பாங்ஙனமெனில்; திங்கட்கிழமை இரவு பத்து  
 மணிக்கு ஒருபது பூப்பு சிகழப்பெற்றல், அநித்தநாள் செவ்  
 வாய்க்கிழமைபை இரண்டாவது நாளாகக் கணக்குச் செய்கின்ற  
 வர்; மண்மையால் சீதாச்சுமிடத்து அலென்று ஒருநாளிற் பாதியே  
 யாகின்றது. திங்கட்கிழமைபிரவு பத்துமணிக்குப் பூப்பு சிகழப்  
 பெற்றாளுக்கும் செவ்வாய்க்கிழமை இரவு பத்துமணி யானற்றான்  
 ஒருநாளாகின்றது. இத்தக் கணக்கை ஆராய்க்குமாயமையால்,  
 இத்த முறை தெரிந்தவர்களுங் கூடப் பிழைபுத்தும் மனைவி  
 யை மருவித், தாம் எண்ணியதற்கு மாறாய் பக்களைப் பெருகின்  
 றார்கள்! ஆகவே, திங்கட்கிழமை பிரவு பத்துமணிக்குப் பூப்பு  
 சிகழப் பெற்றாளுக்கும், செவ்வாய்க்கிழமை பிரவு பத்துமணி  
 பழித்தகை ஒருநாளென்றும், புகன்கிழமைபிரவு பத்துமணிகழித்  
 தகை இரண்டாய்காளென்றும், விபரங்கிழமைபிரவு பத்துமணி  
 கழித்தகை மூன்றாய்காளென்றும் மணிக்கூறு அவனை வெள்ளிக்  
 கிழமைபிரவு பத்துமணிக்குள் ப நுகலேகாங்காம்புணர்ச்சி  
 பென்றும், குடியிற் பங்கிழமை பிரவு பத்துமணிக்குள் ப நுகலே  
 காமுணர்ச்சி பென்றும், இவ்வாறே செங்கட்கணக்குச்  
 பெற்றுக்கொள்க. இங்ஙனம் திருத்தமாகக் கணக்குச் செய்தபடி  
 தம் பண்டையவை கான்கு ஆறு எட்டுப் பத்துப் பன்னிரண்டாம்  
 காங்களிற் கதிவார்க்கு ஆன்மகப்பெறு மண்டாதல் தின்னமே  
 யாம். இனித், திங்கட்கிழமைபிரவு பத்துமணிக்குப் பூத்தாளுக்  
 குச், சனிக்கிழமை பிரவு பத்துமணி வரையில் பீர்த்தாம்பாளும்,  
 மறு திங்கட்கிழமை பிரவு பத்துமணி வரையில் எழாம் காளும்,  
 மறு புகன்கிழமை பிரவு பத்துமணிவரையில் ஒன்பதாம் காளும்,  
 அதுமேன்று, இங்ஙனமே செங்கட்கணக்குச்செய்து, அவ்வொற்  
 றைப்பட்ட காட்களில் தம் மனைவிபரை மருவுவார்க்குப் பெண்  
 மகவே யுண்டாபென்றுக் தெளிந்துகொள்க.

இனி, இப் முறையன்றி இன்னும் ஒன்றுண்டு. ஆன்மகனது  
 வலப்பால் விதையில் ஆன்கருவை யுண்டாக்கும் வித்துநீரும்,  
 இடப்பால் விதையிற் பெண்கருவை யுண்டாக்கும் வித்துநீரும்

அமைந்துள்ள வென்று ஆங்கில அமெரிக்க மருத்துவநாஸாசிரியர் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றனர். ஆகலாம், புணர்ச்சிக்கு ஒன்றிரண்டு நாட்கள் முன்னரே வலப்பால் விதையை மேல்உயர்த்திக் கட்டிவைத்திருந்து புணர்வார்க்கு ஆண்மகவும், அங்ஙனமின்றி இடப்பால் விதையை மேல்உயர்த்தி வைத்திருந்து புணர்வார்க்குப் பெண்மகவும் உண்டா மென்று உணர்ந்து கொள்க; இதனை அமெரிக்க ஆசிரியர்கள் விலங்கினங்களிடமிருந்து வைத்து நன்காராய்ந்து முடிவுகட்டி யிருத்தலை அவசொமுதிய நூல்களிற் காண்க.\*

அற்றேல், முன்சொன்ன முறையும் பின்சொன்ன முறையும் ஒன்றோடொன்று மாறுபடாதேவெனின்; மாறுபடாது. பெண்மக்கட்கு நான்கு ஆறு எட்டுப் பத்துப் பன்னிரண்டாம் நாட்களில் வெளியாகுங் கருநீர் பெண்டன்மை குறைந்து, ஆண்டன்மையினை ஏற்றற்கு உரியதாயும், ஐந்து எழு ஒன்பது பத்தினோராம் நாட்களில் வெளியாகுங் கருநீர் பெண்டன்மை மிகுந்து பெண்கருவினை ஏற்றற்குரியதாயும் இருக்கும். இருவிதைகளினுள் ஒன்றை மேலுயர்த்துவைத்துக் கட்டிப் புணருங் காலத்தன்றி, மற்றைக் காலங்களில் ஆண்மக்களுக்கு இருவிதைகளினுள்ள விந்துவிற்கும் ஒருங்கே வெளிப்படுந் தன்மையதாகும்; அங்ஙனம் இருவிதைகளினின்றும் வெளிவரும் விந்துவீரில் ஆண்கரு பெண்கரு இரண்டும் இருத்தலின், இரட்டைப்பட்ட நாட்களிற் புணரும் புணர்ச்சிக்கண் மாதர்க்குக் கருப்பையினின்று வருங்கருநீர் ஆண்மகனின் ஆண்கருவை மட்டும் ஏற்குந் தன்மைத்தாய் ஆண்மகவை யுண்டாக்குமென்றும், ஒற்றைப்பட்ட நாட்களில் அவர்க்கு வருங் கருநீர் ஆண்மகனின் பெண்கருவை மட்டும் ஏற்குந் தன்மைத்தாய்ப் பெண்கருவை யுண்டாக்கு மென்றும் உணர்ந்து கொள்க.

அற்றேல், வலப்பால்விதையை உயர்த்து வைத்திருப்பவன் ஒற்றைப்பட்ட நாளில் தன் மனைபானைக் கூடின ஆண்மகவு உண்டாதல் என்னையெனின்; இரண்டு விதையின்கீறும் ஒத்துப்பாயுங் கால், இரண்டிலொன்றை ஏற்கும் ஆற்றல் மனையாளின் கருநீர்க்கு

\* For instance, see Dr. Cowan's 'The Science of a New Life', ch. VIII.

மனதென்றும், அங்கனமின்றி வலிப்பால் சிதைவையே மீளனுயர்த்தி வைத்துப் புனார்வாணச் சேகா அவன்றன் அவ் சிதைபிறிதென்றிருக்கப் ஆண் பருநீர் மிக்க வலிமையுடைய பதார்ப்புப் பாயுபாகலின், அந்தே அவன்றன் மனப்பாறின் கருப்பையிலிருந்து வெளிப்பாகும் கருநீரின் வலிமையுடைய அதுன்குட்டன் ஆண்டன் பையினைப்போல பதிக்து பென்றும் மனார்த்து கொள்க இவ்வுண்மையுடைய பதிக்து தற்கண்மீற தெய்வத்திருமுலர்,

“ஆன்படுகின் ஆனாகும் பெண்டிற் பெண் ஐறகும்  
பூணிரண் டொத்துப் பொருத்தின் அலையாகும்.

தான்மிகு மாகிற் தரணி முழுதானு

மான்வச மிக்கிற் பார்த்தது மெல்லேயே” என்று அருளிச் செய்தார். எனவே, தான் விரும்பிய பகவைப் பெறுதற் குரிய ஆற்றல் தன்பாலிருந்துத் தன்னைத்தன் விருப்பத்திற் சேர் பப் பித்திருத்திக்கொள்ளாமல், தன் மனப்பாளைக்கொண்டு ஆண் பகவைபோல பெண்மகவைபோல பெறவிழைபுந் சேரப் பேறி, தன் விழைவுக்கு இசைய அவளை இரண்டாய்ந்த காளிலாழியும் ஷண்மயம் காளிலாழியும் மேற்காட்டிய கணக்குப் பிசகாமற் கருத்தாயிருந்து வருவதன் வேண்டி; இதுதானுந் செல்வாமற் சேர்ப்புனாமின், அவன் பன் கருத்துக்குத் தன்மனப்பால் கருத் தாகும் மாதவ பக்கலைப் பெற்றதும், தா ஹர் தன் முறத்தன் பக்கலைப் துன்புறச் சென்று, வாழ்கான் முதிமா முன்னீச மயவனென்க.

இவ்வம், மேற்காட்டிய தெய்வத்திருமுலர் திருப்பார் புற் றீர்த்து தான்மிகு மாகிற் தரணி முழுதானு” என்னும் அரு ளின்கண்வைத்து அறிவுறுத்தப்பட்ட துன்பொருள், இவ்வுலக முழுதையும் விலையாகக் கொடுத்தானுர் என்கிற சிடைப்பதன்று. அலெகென்னைபென்ற, சிறிது விளக்குகும். தான் பெறும் மக்கள் அறிவு ஆற்றல் மபற்சிகளில் மிக்கமாய்க் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படிக் சிறத்தற்கும், அவற்றிற் குறைக்காமாய்க் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படாமாய்க் கழித்தற்கும் முதலில் அவர் தர்க்கை பயிடுவனும், பின்னர் அவர்தம் அவ்னையாழிநாநம் காமணமாய் சிறந் கருத்தின்பதிச்சற்பாற்று. முதலித்தர்க்கையாழிநான் தாயின் கருப்பையுட் சருவை புன்றுங் காலில், தன்எண்ணத்தை எவ்



வளவு உயர்ந்ததாக்கி, எவ்வளவு வலிவுள்ளதாக்கி, எவ்வளவு பயன்படுவதாக்கி வைத்துனானோ, அவ்வளவுக்கு அவன் பெரும் பகவும் வலிவுள்ளதாக்கிப், பின்னர் தாயின் உயர்த்த எண்ணத் துணிர் உயர்த்த அறிவாற்றலாலும் உயர்த்த அறிவு முயற்சியாலும் பின் வும் வலிவுடையதாகி வளர்ந்து இவ் வுலகையெல்லாத் தன் அறிவாற்றல் ஆணை வழிப்படுத்து ஆட்சிசெய்வதாகும், இவ்வண்மையினையே “தான் மிகு பாகில் தரணிமுழு தானும்” என்னும் வேடிக் திருமொழி அறிவுறுத்துவதாயிற்று; ‘தான்’ என்பது உயர்த்த அறிவுமுயற்சி; ‘தரணி’ என்பது இந் நிலவுலகு.

இனி, இவ்வாறு தன் எண்ணத்தைத் தன்வயமாக்கி மனை யானை மருவாமற், பலவாறு சிதர்ந்தோடுந் தன் எண்ணத்தின் வழித் தான் சென்ற, தன் அறிவாற்றல் முயற்சிகளை வலுப்படுத்தா சுவனுக்கு, அவன்றன் வித்துரீ தாயின் கருப்பையிற் பாய்ந் தும், பபன்றருவதின் மையிற் பாயாததாகவே கருதற்பாற்றென் பார் “ஆன்வசம் மிக்கிடிற் பாய்த்தும் இல்லையே” என்று பின்னும் வலியுறுத்து ஒதினார்.

ஆகவே, மனையானை இரட்டைப்பட்டு ஒற்றைப்பட்ட நாட் களிற் புணர்ந்து தான் வேண்டிய மகவைப் பெறுதலேவிடத், தன் எண்ணத்தையும் நினைவையும் ஒருமுகப்படுத்தி வலிவாக்கி, வலப் பால் விதையையோ இடப்பால் விதையையோ உயர்த்திக்கட்டித், தன் மங்கையைக் காதலித்து மருவித், தான் வேண்டியபடி உயர்த்த மக்களைப் பெறுதலே எவர்க்கும் நன்றாமென்று உணர்ந்துகொள்க.

இனி, வலப்பால் இடப்பால் விதையை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு புணரும் இப் பருப்பொருள் முறையைக் காட்டினும், உயிர்வளியாகிய ‘பிராணவாயு’வின் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, அந் துண் பொருண் முறையால் தான் வேண்டிய சிறந்த மக்களைப் பெறுதலே சாலச் சிறந்த முறையாமென்று கடைப்பிடிக்க.

மேது உயிர்க்காற்றாகிய மூச்சானது மம்மக்கின் இருபுறத்து முள்ள புழைகளில் மாறிமாறி ஓடும் இயல்பிற் நென்பதை முன் னனே விளக்கிப்போந்தாம். இம் மூச்சானது வலது புழையில் ஓடுங்கால் அது பகலவன் நாடியிற் செல்கின்ற தெனவும், இடது புழையில் ஓடுங்கால் அது திங்கள் நாடியிற் செல்கின்ற தெனவும்

போகிறார்கள் கூறுகிறார்கள். பகலவன் நாடியில் ஓடும் மூச்சு வெப்பமும் ஆண்மையும் மிகுந்திருக்குமென்றும், திங்கள் நாடியில் ஓடும் மூச்சு குளிர்ச்சியும் பெண்மையும் அமைந்திருக்குமென்றும் உணர்வுகூர்வென்றும். பகலவன் நாடியில் அதாவது மூக்கின் வலது புழையில் மூச்சு ஓடுங்கால் தம் மனைவியைப் புணர்வார்க்குத் தப்பாமல் ஆண்கருவேயுண்டாம்; திங்கள் நாடியில் அதாவது மூக்கின் இடதுபுழையில் மூச்சு ஓடுங்கால் தம் மன்கையை மருவுவார்க்குத் தவறாமற் பெண்கருவே உண்டாம்; மூக்கின் இரண்டு புழைகளிலும் மூச்சு ஒத்து ஓடுங்கால் புணர்வார்க்கு அனும் பெண்ணுமல்லாத அவிப்பிறவியே உண்டாமென்று கடைப்பிடிக்க. இவ் வரும்பே ருண்மை ஆசிரியர் தெய்வத்திருமூலர்,

“குழவியும் ஆணும் வலத்து ஆகற்  
குழவியும் பெண்ணும் இடத்து ஆகற்  
குழவி இரண்டாம் அபானன் எதிர்க்கற்

குழவி அஸியாகுங் கொண்டகால் ஒக்கிலே” என அருளிச்செய்தவாற்றால் நன்கறிந்து கொள்ளப்படும். இத் தெய்வ ஆசிரியர் கூறிய இவ்வுண்மை வெறுத்த சொல்லளவிறன்று என்பது இந்நூலாசிரியனே இதனைச் செய்கையில் வைத்து ஆராய்ந்து தெளிந்ததொன்றாகும்; கோடிகோடியான பொன்னையும் பிறவற்றையும் கொடுத்தாலும், பழைய ஆசிரியர்கள் இம் மறைபொருளைப் பிறர்க்கு எளிதில் அறிவிக்கமாட்டார்கள். நம் தமிழ்நாட்டவர் தம் கருத்துக்கு மாறான மக்களைப் பெற்றுத், தம் மனைவியரைக் குற்றஞ்சொல்லி வருத்துதலைக் கண்டு இரங்கி, அவர்க்கு மெய்பறிவும் அதனால் மெய்ப்பயனும் விளைதல்வேண்டியே, இவ் வரும்பேரு மறைபொருளை இத்தனை திறப்பாக எழுதி வெளிவிடுகின்றும் என்று இதனைப் பயில்வார் உணர்ந்து, இம் மறைபொருளைப் பாதுகாத்துப் பயன்படுத்தி வாழ்வாராக! தகுதியில்லாதவர்க்கு இம் மறைபொருளை வினே வெளிப்படுத்தா திருத்தலே இதனைப் பயில்வார்க்குரிய நன்பெருங் கடமையாகும்.

அஃறேஸஃதாக, மூக்கின் புழைகளில் மூச்சு மாறி மாறி ஓடுங் காலங்களை உற்றுணர்ந்து, தம் கருத்துக்கு இசைந்த மகப் பெறுங்காலம் அனுகும் வரையிற் காத்திருந்து மகளிரை மருவு

தல் எல்லார்க்கும் இசைபாதாலெனின்; உண்மை நூனாகிரியை யடுத்துத்தெரிந்துபிராணயாமம்(மூச்சடக்கல்)நன்குசெய்யப்படு கிக்கொண்டார்க்குத், தாம் நினைந்தபோ தெல்லாந்தமது மூச்சை வலது புழையிலோ இடது புழையிலோ திருப்பிக்கொள்ளுதல் எளிதிற்கூடும். அவரல்லாத மற்றையோர் சிறிதுநேரம் இடது கைப்புறமாக ஒருக்கணித்துப் படுத்திருப்பார்களாயின், தமது மூச்சு அந்நேரஞ்சென்றின் வலதுபுழையில் ஓடக்காண்பார்கள்; இனி அங்ஙனமே சிறிதுநேரம் வலதுகைப்புறமாகப் படுத்திருப் பார்களாயின், தமது மூச்சு அந்நேரங் கழிந்தபின் இடது புழை யில் ஓடக் காண்பார்கள்.

இவ்வாறு, தாம் பெறவிரும்பும் மகவினைத் தேர்ந்துவித்தற்கு இசைந்தபடியாகத், தமது மூச்சு ஓட்டம் ஒழுங்குபடும் வரை யில், அமைதியாக அன்புபெருக இன்சொல் மொழிந்து மனைவி லபத்தமுவித்தழிந், காதலின் இருவருயிரும் உடம்பும் உருகி ஒன்றாகப், புறத்தொழில்முற்றி, அதன்பின் மூச்சுஓட்டம் ஒழுங்குபட்டமைகண்டு மருவுதல் வேண்டும். இருவர் நினைவுந் தாயதாக இருத்தல் இன்றியமையாதது. இன்பவுருவினரான கட வுடையும், உலகத்திற்கு அரும்பெரு நன்மைகளைச் செய்த சான் றோர்கள், சமயாசிரியர்கள், நல்லிசைப் புலவர்கள், வள்ளல்கள், அரசர்கள், ஆண்மையிற் சிறந்தவர்கள் முதலாயினாரையும், அவர் செய்த செயற்கருஞ் செயல்களையும் நினைவில்வைத்து இருவரும் அளவளாவி மகிழ்ந்து பேசுதல் வேண்டும். இவ்வளவு சிறந்த நிலையில் மருவுங் காதலர் உயிரும் உடம்புந் தூயவாக, அவ்விண் டன்பிழிவாய் அவ்விருவருள்ளிருந்தும் பெருகுங் கருநிர் எல்லா நலங்களும் பொருந்தப்பெற்றதாய் இருக்குமாதலின், அவ்விரு கருநீர்ச் சேர்க்கையிலுண்டாம் மகவு, அவர்தாம் விரும்பிய நலங் கள் முற்றும் வாய்ந்ததாயிருக்கு மென்பதனை யாம் விண்டு விளப் புதலும் வேண்டுமோ என்க.

இனித், தூய ஓர் உயிரை உலகத்திற்குக் கொண்டுவரும் இத்தூய முறையினைபுர்த், தமது தூய பெருங் கடையினைபுர்த் ஒருசிறிதுங் கருதிப்பாராது, விலங்கினங்களுஞ் செய்யாத மிக அருவருப்பான வகையில் ஆடவர் தம் மாதரைப் புணர்ந்து, தமது கருத்துக்குமாறான, உலகத்திற்குப் பயன்படாத, தமக்கும்



பிறர்க்குத் தீர்க்கிறார்க்குத் தீய புதல்வர்களைப் பெற்று, இப் பிறவி  
பையப் பாராக்குதல் எத்தனைக் கொடிது! தம் மனைவி நோய்  
பொன்றிருக்கையில் அவரை மருவுங் கணவர் எத்தனை பேர்! தம்  
மனைவியொடு கலாப்பந்து அவர்மனம் நைத்திருக்கையில் அவரைப்  
பின்னும் வலித்து வருத்திப் புணர்வார் எத்தனை பேர்! இனித்  
தமது உப்புக்கொப்பெண்ணிருக்கையிலோ, தமதுள்ளங் கவலையி  
லும் துன்பத்திலும் முழுகிக் கிடக்கையிலோ, அல்லது தமதுடர்  
பும் உயிருந் கருகருப்பின்றி அபயங்கொண்டிருக்கையிலோ  
வெறும் காமவெழர்ச்சிகொண்டு, சிறிதங்கலிப்பின்றி மாதாட  
வர் மருவுவராயின், அங்கிலையில் அவர்தங் கருநீர் நஞ்சாக நீர்த்  
துக் கழிப்பாரதலால், கிண்ட புணர்ச்சியின்பம் அவர்க்கு வாயா  
மைப்போடு, அவர்க்கு மயப்பேறுண்டாதலும் அரிதாம்; அன்றி,  
மகப்பெறுதல் ஒரோவழிக் கூடுமாயினும், அம் மகவு மெலிந்து  
நோய்கொண்டு விரைவிரைவாய்; அல்லது கருவிலேயே சிணையும்;  
இவற்றிற்குத் தப்பிப் பிழைக்குமாயினும், அது மனநல உப  
கலம் வாயாமைபின் கண்டகாலம் உயர்வாழாமையே யன்றித்,  
தான் உயிரோடு இருக்குங்காடும் தனக்குத் தன் பெற்றார்க்கும்  
பிறர்க்கும் கொடுத்தபயரைப் பெறக்கொழியும். ஆகலால், தான்  
வைத்தபயரை பெல்லாங் காமவயத்தனும் தடுத்து, வழிவழித்  
திபைபைப் பெறுக்காது, தன் மனையாளுந் தன்போற் சிறந்த ஓர்  
உயிரென்றும், தாயும் அவளுங் கூடி இன்புற்று நன்மக்களைப்  
பெற்று வாழ்த்தற்கேற்ற காலங்களும் முறைகளும் உளவென்றும்  
கன்குணர்ந்து பார்த்து, யாம் மேலேகாட்டிய நன்முறைகளைக்  
கடைப்பிடிக்கொழுகிக், தானுந்தன் மனையாளுந் தன் புதல்வர்க  
ளுந் தூய இன்பவாழ்க்கைக்குரியராய் நடத்தலிலேயே ஒவ்வோர்  
ஆன்மகனுங் சுகத்துன்றக்கடவனாக!

இதுவேபுமன்றிக்கணவனுயினான் தன் மனைவியை மருவுங்  
கால், அவன் வயிற்றகத்துள்ள மலக்குடல் சிறுநீர்ப்பைகள் துப்  
புரவாயிருங்குங் காலங்ரகோ நன்காராய்ந்து கண்டு பின் மருவுதல்  
வேண்டும். எனென்றால், அவன் மலக்குடலில் மலம் மிகுந்து  
அது புடைத்திருக்கும்போது, புணர்ந்து கழித்த விந்துநீர் கருப்  
பைக்குள் நெருக்குண்டு வலிகுறைந்து நிற்கும்; அந் நிலையில்  
உண்டான மகவு அறிவு கூர்மையின்றி மக்குப்பிள்ளையா யிருக்



கூடும். அப்பனமே அவன் து சிறப்பைப் புலிப்படி நஞ்சுள்ள சிறு  
நீரால் சிவந்திருக்கும் போது புணர்ந்த கழிந்த வித்திருங்கருப்  
பைக்குள் கொடுத்தான் கிடக்குமாகலின், அக் கிலையில் உண்  
டான மகவு உடைப்பின்னையா யிருக்கும். மலநீர் அடைப்பு  
இரண்டு மிதக்கையிற் புணர்ந்து கழிந்த வித்துநீர் கருப்பை  
யிற் பெரிது கொடுத்த ஹமாகலின், அப்போது உண்டான மகவு  
இரண்டு கண் வும் இரண்டு குருட்டிப்பின்னையா யிருக்கும். இவ்  
வரும் பேருந் தை உருசிரியர் தெய்வத்திருநிலரால்,

“மாதா உதரம் மலம்மிசின் மந்தனும்,

மாதா உதரஞ் சலம்மிசின் முங்கையாம்,

மாதா உதரம் இரண்டொக்கிற் கண்இல்லை,

மாதா உதரத்தில் வந்த குழவிக்கே” என்னுந் திருப்பாட்

டால் அறிவுறுக்கப்பட்டமை காண்க.

இனி, அன்னையின் அகட்டில் மலநீர் மிகுந்திருக்குங்காற்  
பாய்ந்த வித்துநீர் அவ்வாறு குறைபாடுடைய மக்களைப் பிறப்பிக்கு  
மென்று ஆரிரியர் கூறியது கொண்டு, தந்தை யாரினான் வயிற்  
றகத்து மலநீர் அடைப்புகள் இருக்குங்காலத்தும் அவன் புணர்ச்  
சிக்கட் கழிந்த கருநீர் ஆற்றல் குறைந்த மகனினைத் தோற்றுவித்  
தற்குப்பின்னும் ஒரு கருவிபாதலை ‘ஒன்றி மழுத்தல்தன்னின  
முடித்தல்’ என்னும் உத்தியால் அறிந்துகொள்க. எனவே, கண்  
வற்கும் மனைவிக்கும் மலநீர் அடைப்புகள் இருக்குங் காலங்க  
ளாகிய காலமலை வேலைகளில் அவ்விருவரும் புணர்தல், தமக்  
குந்தாம் பெறும் புதல்வர்க்கும் உலகத்திற்கும் பெருங்கேடு பயப்  
பதாமென்பதை ஒவ்வொருவருங் கருத்திற் பதித்தல்வேண்டும்.

இன்னுஞ், செல்வருஞ் செல்வரீட்டு மகளிரும் பெரும்பா  
லும் உடம்பு முயற்சி யில்லாத சோம்பேறிகளாய் இருப்பதொடு,  
தமக்குள்ள செல்வவளத்தாற் கொழுமைபான உணவுகளையுந்  
தீன்பண்டங்களையும் வேலைநேரம் அறியாமல் எந்நேரமும் தின்னு  
வயிற்றை சிரப்பினைவண்ணமாய் இருப்பவர்களாதலால், அவர்கட்  
குக் கால மாலையே யன்றி எந்நேரமும் அடிவயிற்றில் மலஞ்  
சேர்ந்தபடியாய் இருக்கும். ஆகவே, அத் தன்மையோர் தாம்  
மருவுதற்கு இரண்டுமணிநேரம் முன்னரே ‘கீரேற்றி’ (எரிமா)  
என்னுங் கருவிகொண்டு தமது மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவு

செய்தல் வேண்டும். பலர் கறைந்த வயிற்றொடு புணர்ந்தால் விந்து விசைகிற் கநிப இருவர்க்கும் புணர்ச்சியின்பழம் இல்லை யாய்ப்பேயாம். திணிப்பையிலும் உலவு நிர்ப்பாதி ந்து செபிக் குப்படி, கொப்பவான வுணவுகளிற் சிலவற்றைச் சிறிதே அழிவில் வேண்டும்; என்னென்றல், மிதந்த வுணவு கொண்டு வர்தகுக், கறைநழித்தின் அவ்வணவு செரிபாதுபாதி ந்து வயிற் மவலியின் யும் மயக்கத்தினையுடையக்கக் கலினைபும் இன்னும் பலகோப்பனை யும் வருவிக்கும்.

இனி, மிதந்த உடம்புமுறைப்பு மறையுழைப்பு உண்டாவ்க ளுந் தமக்கு அபர்வுள்ள வேளைகளிற் புணர்ச்சிசெய்தல் ஆகாது. இவர்களுந் தம்முடைய மலரீர்க் குடிகளை வந்து துப்புரவு செய்து, பொருத்தமான வுணவினைச் செயிந்து அனவலிந்து உட்கொண்டு, இளைப்பாறி அபர்வு நங்கிய பின்னரேயா, அவ்வாறு நன்றாய்த் தாங்கித் தாங்கள் கலைத்தகின்னரே சலவியிற் புதுகல் வேண்டும்.

அற்றேற், கலவிக்கு ஏற்றகாலம் பாக்கோவெளிற் கூறுதும். இத்துறையில் ஆற்றந்த ஆராய்ச்சி பெய்தவசன கவ்வன் என்னும் ஆரியபர், கன்மக்களைப் பெற விழைகுவார் பற்றகலத்திற் பதி னொரு மணரிமதற் பன்னிரண்டு மணரிவசைகிற் கலந்தலை நன் றென்று கட்டுரைத்தச் சொல்கின்றர்; அதற்கு அவர் கூறுங் காரணங்களாவன: முதலில், ஹரிவிளங்கு தேரமே எல்லா உயிர் களுந் தமது அறிவு மலரப்பெற்று முபற்சியுந் சுருகருப்பும் உடையனவா யிருக்கும் காலமாகுந்; மற்று, இந்நம்பிகுத்த தேர மோ அறிவுந் முபற்சியுங் குன்றி இளைப்பாறுதற்கு உரியதொன் றாகும். உடம்பும் உயிரும் அழுகொளியும் அறிவொளியும் வாய்த்த பிள்ளைகளைப் பெறல் வேண்டினாயிற், பகலவன் சுடர் விளங்கத்தோன்றிக் திசுமும் பகற்காலமே அகற்கேற்ற தாகுட் என்பது. இரண்டாவது, பகலவன் கிழக்கே தோன்றும் விடியற் காலமுதல் நண்பால் வசையில் உடம்பின் ஆற்றல்கள் மிகுந்து கொண்டே சென்று, பின்னர் அவன் மேற்கே சாயுத்தோறும் அதன் ஆற்றல்களுங் குறைந்துகொண்டேபோம்; முற்றும் இருள் குழந்தவுடன் அவ்வாற்றல்கள் மிகக் குறைந்தகிலையிற் கிடக்கும்; அவ்வாறு இருள் மலிந்த காலத்தில் உடம்பு வலியுந் சுருங்கிப்

பொதலால், அப்பொதுண்டாகுங்கரு அறதும் ஆற்றலும் உடையதாய் இரது என்பது. பதற்காலத்தே புணையுய்வாரும், பகலவன் மேன்மேலுபதும் முற்பகற் பொழுதைப் பொதுரிபுகாகத் தெரித்தெரிக்க வேண்டி மேபல்லாமல், அவன் சாயும்பிற்பகற் பொழுதை எறித்தலாக தென்பதும் அவதது கருத்தாகும்.

இக் கருத்து உண்மைபாவதொன்றே யாயினும், அதனைப் பின்பற்றி நடத்தல் செல்வத்தின் மிக்கார்க்கன்றி ஏனையார்க்குச் சிறிதும் இசைபாது; செல்வம் உடையாரிலும் பகற்பொழுதில் முப்சி பல உடையராய் ஒழுகுவார்க்கும் அஃது இசைபாது. எனென்றால், உடம்புவலிவும் அறிவுவலிவும் மிகுவுதற்குப் பகலவனெழுச்சி ஒரு காரணமேயாயினும், அதனைவிட அகற்குச் சிறந்த காரணம் விந்துதே உடம்பைவிட்டுக் கழிந்துபோகாமல், அதன்கண் ஊறப் பெறுதலேயாம். வலிமை மிகுத்துள்ள முற்பகற்பொழுதின் புணர்ச்சிசெப்து விந்துவைக் கழிந்துவிட்டால், உடம்பும் உயிரும் பெரிதும் வலிசூன்றிப்போம்; அந் நிலையில் உடம்பு முப்சியேனும் அறிவு முப்சியேனும் செப்வார்களாயின், அங்ஙனஞ் செய்பவர்கள் மேலும்மேலும் வலிசூறையப் பெற்றுப், பல கொடுகோய்களுக்கு ஆளாகி விரைவில் மடிவர். மேலும், புணர்ச்சி சிகழ்த்திற் சூரிர்ங்காற்று மேலே படுதலுமாகாது. விந்து கழிந்து வலிசூன்றிய நிலையிற் சூரிர்ங்காற்று மேலே விசைப்பெற்றவர்கட்கு நெக்கோவையும் இருமலுங் காய்ச்சலும் வருகலைக் காணலாம். நெக்கோவையே எல்லா நோய்க்கும் வித்தாகுமென்று இவ்வுண்மையை நன்காய்ந்த மருத்து நூலாசிரியருங்கூறுகின்றனர். எமதாராய்ச்சியிலும் அது முற்றும் உண்மையாதல் காண்கின்றோம். அதுவேயுமன்றி, உயில் அம்மை நோய் நச்சுக்காய்ச்சல் சூரிர்காய்ச்சல் கழிச்சல் முதலான நோய்கள் பரவியிருக்குங் காலங்களில், உரமான உடம்பு வாய்ந்தவர்கள் கூடப் புணர்ச்சிசெப்தல் ஆகாது; எனென்றால், விந்து கழிந்து வலிசூறத்த நிலையில் அவர்களின் உடம்பு, கட்புலனாகாத அந் நோய்ப் புழுக்களாற் பற்றப்பட்டு நோய்கொண்டு துன்புறுதலைக் காண்கின்றோம். திண்ணிய யாக்கை யுடையவர்களுக்கே அத் தகைய தீங்கு வருமானால், மெல்லிய வுடம்புள்ளவர்க்கு விந்து கழிந்த நிலையில் அந் நோய்கள் வருமென்பதை யாம் விண்டு

விளம்புகளும் வேண்டிமோ? ஆகவே, வெள்ளிய உடம்புள்ளவர் என் பதற்காஸத்திற் புணர்ந்தலைபுட்புணர்ந்ததின் வெளிபேசென்று பலமுயற்சிகள் செய்துக்கொண்டும் அந்வேளிதென்வென்றும் வெளிபேசெல்லவேண்டாமல் இல்லத்திலேயே இவ்வித உறங்கின் காலங்கழிக்குஞ் சொல்வக்கர் கோடுவென்றாற் பதற்புணர்ச்சி ஒருதகம், இது செய்பாத்தகனாம்; என்னைபோக்கு அது தெரிந்தும் ஆகாதென்க.

இன்னும், பதற்புணர்ச்சியாவது அறிவு முயற்சி உடம்பு முயற்சி மிகுதியுமுடையார்க்கு ஆகாதென்பது, புணர்ச்சிக்குப் பின் எல்லார்க்கும் வரும் அயர்ந்த உறக்கமே சான்றும். அங்கு கழித்த நிலையில் உடம்பாற்றல் உயிராற்றல் என் குறைதலாம். அங்கு குறைபின் நீக்கி திறைவுசெய்தற்கே அயர்ந்ததாயின் வாகுகின்றது அங்ஙனம் துயில்வொன் னுறங்கும், மொன் னுற துயில் உறங்குள்ளவரின் இயக்கத்தாலும் ஓசையாலும் கலையாதிருத்தற்கும், பரிநீர்வைப்பையால் இடையினை பேசுக்கிழியாமல் ஆறுமணி கைமாயிறும் தொடர்ந்து கொண்டையாற் றங்குதற்கும் மிக இசைக்கலாம் இரப்பொழுதேயாதும். அங்கு ஸத்தே பகலவன் விளங்கி இல்லையாயால் உயிர்கள் பரியும் நீர் வைக்கையும் இன்றி, முயற்சி யமிந்து, அயர்ந்து உறங்குவனவாகும்; அங்கு ஸத்தே எங்கும் ஓசையின்றி எல்லாம் அமைதியாயிருக்கும்; இங் கனமாக இரங்காலமே இடையுறின்றித் தொடர்பாக இவ்வித உறங்குதற்கு எற்றகாலமாயிருக்கலானும், இனிப்புணர்ச்சிக்குப் பின் அச்சுக்கைப் பிண்ட ஆக்கம் உடம்பின் நலம் பேணுகற்கு இன்பியமையானது வேண்டியிருத்தலானும், அதுவேதான் இன்பப்புணர்ச்சிக்கும் ஏற்றகாலமாம் என்ற உணர்ச்சிகொள்க.

அற்றைற், பகலவன் ஓசையிலாத இரப்பொழுதில், உயிரும் உடம்பும் வலிவுஞ் சுருசுருப்புங் குன்றி உறக்கத்தை நாடும், அப்பொழுதில் கிசுத்தும் புணர்ச்சி இன்பம் பயவாமையானும், அங்கிலையில் ஆற்றல் குறைபக் கழித்த விந்துவிரின்று உண்டாம் மகவு உடம்பு ஒளி உயிர் ஒளி அமையப் பெறுமையின் அழகு அறிவு உடையதாகாமையோடு, உடம்புயிராற்றல்களுங்குறைத்து அடுத்தித்து நோய்வாய்ப்படுமகலானும் இரக்காலப் புணர்ச்சி மற்று நலம் பயப்பதாதல் யாங்ஙனமென்றிற் கூறுதும்; இரக்காலக் கலவினால் இக் குற்றங்கள் உண்டாதல் உண்மையேயாயினும்,



வாறு அறிவைச் செலுத்திக் காப்பினைவை அடக்கிச் சில ஏற் பாடுகளை ஒழுங்காகச் செய்துகொள்ளுதலால், இக் குற்றங்கள் அற்றுநாபற் காத்தல் எவர்க்கும் எளிதில் வாய்விடையாகும். அம்முடிவின், அவ்வேற்பாடுகள் இன்ன வென்று காட்டுக வெளிற் காட்டுதும்.

முதலில், இராக்காலத்தே அபரந்து நான்குநற்குரிய முன் நேரத்தில், அகாவது ஒன்பது அல்லது பத்துமணி முதற் பன் னிரண்டிபணி வரையிற் கலையிற் கருத்தைச் செலுத்தாநற் கண வனும் மனைவியுந் நன்றாக அபர்த்துறங்கிவிடுதல் வேண்டும். அவ் வாறு முன்றல்லது நான்குமணிகேரஞ் செவ்வையாய் உறங்கிய பின் உடம்பும் உயிரும் அபர்வுநீங்கி வலிவுஞ் சுருசுருப்பும் உடையவாகும்; அங்ஙனம் ஆவதின் இருவரும் காதல்கொண்டு முத்தமிடுதல் தழுவுதல் முதலான அன்பின் செயல்களாலும் இன்பவுமையாளும் உடம்பும் உயிரும் குழைந்துருகும் வமை யில் அவ்வாறிருந்து, அதன்பின் விசையாமல் அமைதியாய் நினை வை ஒருவழி சிறுத்திக் கலக்கல்வேண்டும்; நினைவை ஒருமுகப் படுத்தினுர்த்தகன்றி எனை யோர்க்குக் கலையின்பம் நீள நிகழா தென்றுணர்ந்துகொள்க.

இனி, இரண்டாவதாக, இருள் மிகுந்த நேரத்திற் கலத்த லால் உண்டாகுங் கரு இருள்போற் கரிய மேனியும் மழுங்கிய அறிவும் உடையதாய் அமைபுமாதலால், இருளிற் கலத்தலாகாது; இதனாலேதான் மறைவிலாக்காலத்தில் (அமாவாசையிற்) புணர்த லாகா தென்று ஊரவருஞ் சொல்கின்றனர். ஆகவே, இருள் செறிந்த இராக்காலத்திற் கலத்தல் யாங்ஙனமெனின்; இவ்விடர்ப் பாடு மிக எளியதொரு வழியால் நீக்கப்படும் என்பதனை யறியாத நம் மக்களின் அறிவுதான் என்னே! நன்கு சுடர்ந்து எரியும் பளிங்கு விளக்கினைத் தமது படுக்கை யறையில் ஏற்றிவைத்து, அதன் பேரொளி தமது உடம்பெங்கும் படுமாறு தாம் அணிந் திருந்த ஆடையணிகலங்களை முற்றுங் களைந்து வைத்துவிட்டுக், காதலர் இருவரும் இன்புற்று மருவும்முறை எளிதிற் செய்யக் கூடியதா யிருப்பவும், இதனைச் செய்துகொள்ள அறியாமல், இருட்டில் விலங்குகளைப்போற் புணர்ந்து, அறிவும் உடம்பும்

இருண்ட அபகில்லா மக்களைப் பெறுதல் எவருடைய குற்றம் என்பதனை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்துபார்த்தல் வேண்டும்.

அஃது எவரிடெதான் நேபாரினும் மகனார் தாக்கு இயற்கையுள்ள காணத்தால் அம்மனம் ஆடையானி கலங்களை முற்றும் களைந்தவிட்டு, வெளிச்சத்தில் வெற்றிடம்பினை மாறி நக்க இணங்கியேயெனின்; காதலன்றன் கலவியின்புக்கை நாடி வ மகனிற்கு பாணம் எற்றுகுந் தம் காதலர் அல்லாத மறவரைக் காணின் காணுகலை கற்புடை மகனிற்குச் சிறத்தாகுமல்லால், தமக்கு உயிர்வந்து திறந்த காதலர்மட்டும் அவ்வாறு காணுதல் அவர்க்குச் சிறிதும் ஆகாது; அஃது உண்மை காணபாகுமற்கா பொழுக்கத்தின்பாற் பட்ட காணமேயாகும்.

வேளும், இறைவன் அநுவிசர்த்துந் செய்யும் படைப்புத் தொழி அக்குந்தா யோர் உடையபாந்தியும் ஒர் உயிர்க்கு உடம்பைப் பற்றி அனைத்தமக்குப் பின்னையாய்ப் பெற்றுக்கொள்ளும் முயற்சியே புணர்ச்சி யாதலால், அகளைக் குற்றமுடையதாக நினைத்தலும், தீண்டு காணி இருவிந் கலங்க அழகும் அறியும் இல்லா மக்களைப் பெற்று, அவரை வளரவைத்தலும் பெருந்துன்பத்திற்கு ஆளக்குபுலி எத்தனைக் கொடுமை! புணர்ச்சிக் கொண்டு காணி மாதமார் தம் கண்களைப் பொத்திக்கொள்ளுகலும், தமது மனம் ஆடையால் மறைத்தலும் எவ்வளவு தீய வென்பதனை, மக்கள் பெறு வேண்டி விபாசமுரிவனை மருவிய அபாயக்கைப்! இவ்வரில் ஒருந் தன் கண்களைப் பொத்திக் கொண்டு புணர்த்தமைபாற் கன்குருடான திருமாய் டிமனைப் பெற்றதும், மற்றொருந் தன் உடம்பை ஆடையால் மறைத்துப் புணர்த்தமைபால் உடம்பெற்கும் பாணியி போர்கொண்ட பாண்டவனைப் பின்னையாசப் பெற்றதும் கன்கெடுத்தக் கூறும் பாரத கையால்கன்கு அறிகின்றனம் அல்லயோ? முன்றலுதாக வந்து அம் முனிவனை மருவிய வவந்தாரி அஞ்சுகைப் பொய்க் காணம் இன்றி, உடம்பைத் திறப்பாகவிட்டு அவனை அன்பினால் அளவளவிக் கலக்கமைபாலன்றோ அழகும் அறியும் வலிமையும் அன்பும் ஒருங்கமைந்த பெரியோனான விதரனைப் பின்னையாகப் பெற்றான்? தன் காதலனை பொலித்த த்தனக்கென வரைந்துவைப்பது ஏதும் கற்புடை மகனிற்கு இல்லாமைதால், அவர் புணர்ச்

சித் தாலத்தில் தங்குதலுப்பால் காணாந் திரிநாதின ரி பொழுது  
தலே வேண்டற்பாலதா மென்க. எனவே, சிறந்த விளக்கொலி  
யில் இருவருடம்பையும் திறப்பாகவிட்டு மருவி வாழும் காத  
லுக்கு முதலும் அறிவிதும் வலிபெயிவித் திறந்த மக்கட் பே  
றுண்டாகல் தின்ன வேய மென்று னின்றில்களாக இரவுகாலத்  
தில் இங்ஙனம் விளக்கொலியிற் கலக்கும் எளியமுறை யிருக்கை  
யில். இங்ஙனமிட்டுப் பகற்காலத்திற் கலந்து இருவருடம்பின் நல  
னைபுத் தினைத்தல் எழுக்கென விடுங்க.

இனிப் பகற்காலத்தேயன்றி விடியற்காலத்திலும் மருவுதல்  
ஆகாது. அப்போது மலப்பை சிறுநீர்ப்பைகளில் இருவர்க்கும்  
மலமுஞ் சிறுநீரும் திறைத்திருக்குமாகையால், அப்போது புணர்  
வாமை அம் முடைநாற்ற அழுக்கின் நஞ்சு வேங்காளந் தாங்கி,  
இருவர்க்கும் நளிர்நாப்ச்சல் சமுத்தன்பிடரியில் நரம்பிசியு முத  
லான நோய்களை உண்டாக்கும். அதுவேயுமன்றி, விடியற்கால  
யில் வீசும் குளிர்ங்காற்றும் விந்துகழிந்த உடம்புக்குத் திது  
பயப்பதாகும்.

அறிபாமைபால் இங்ஙனம் விடியற்காலையிற் புணர்ந்து நளிர்  
(சுச்சி) கொள்ளப்பெற்றவர்கள், உடனே நிரேற்றிவைத்து மலநீர்க்  
குடரைத் துப்புரவுசெய்து, சாம்பலை வறுத்து வறுத்துக், சமுத்  
துப்பிடரி முதலு மாப்பு இடுப்புக் கைகால் உள்ளங்கால் வரை  
யில் ஒற்றடங்கொடுத்துக், கம்பளிப் போர்வைபால் உடம்பை  
மூடிக்கொண்டு அபர்ந்துறங்கல்வேண்டும்; உடம்பு நல்லகிலைஞ்  
வரும் வரையிற் கோதுமைநோய்க் கஞ்சிபைத்தவிசு வேறு ஏதும்  
அருந்துதல் ஆகாது; அதுவும் நன்றூடப் பசியெடுத்தபோதுதான்  
அருந்தல்வேண்டும்.

எனவே, காதலர் இனிது மருவிப்பின்னர் நோய்க்கு ஆளா  
காத இன்பத்தை நுகரவுந், தார்தாம் விரும்பியபடி அழகும் அறி  
வும்வலிபெயும் ஒருங்கமைத்த மக்களைப்பெற்று மகிழவும்வேண்டு  
வார்களாயின், நள்ளிராக்காலத்தில் விளக்கொளி வீசும் ஒரு  
தனியறையில் மேற்சொன்னவாறு தமதுடம்பின்மேல் ஏதொரு  
மறைப்பும் இலராய், இறைவனையும் பெரியோரையும் அவர் செய்  
புஞ் செயற்குஞ் செயல்களையும் பேசிப்பேசி, அன்பால் அசமுப்  
புறமுங் குழைந்தபின் மருவுதலே செயற்பாலா ரென்க.

## பத்தொன்பதாம் அத்தியாயம்

தாயின் மனநிலையுங் கருவின் அமைப்பும்

கோஸ்தியாபத்தில் கன் மகன் பேறு வேண்டிக் தாய்க்குள்ளாய் இருவருந் தாய்தாய் விருப்பிப்பக்களைப் பெறுங்குவங்கும் முன்னுமின் னும் இன்றிபனையாதெனிக் து ஒழுக்கென்றடி ப முறைகளை எதிந் னப் பேசினும். இங் வந்தியாபத்தில் தாயானவன் கருக்கொண்ட பின் விழிப்பாய் இருந்து ஒழுக்கவேண்டும் முறைகளை எடுத்துக்கூறுவாம். ஆன்கருவையோ பென்கருவையோ தாயின் அடிப்பற் பதித்தற்குரிய ஆற்றல்தக்கையாவான்பாட்டிந் தான் அமைத்திருக்கின்றது; ஆனால், அப்பாள் தன்னகத்துப் பதிப்பாய் உகாதவை அழகுடைபாதாகவோ அழகிலாதாவோ, அறிவுடைபுடாகவோ அறிவினாகவோ. நேரடியாதாகவோ கோயிலாகவோ, கல்லிபஸ்பு வாய்த்தாகவோ கல்லிபஸ்பு வாயாதாகவோ, நற்செயல் வாய்ப்புதாகவோ நற்செயல் வாயாதாகவோ ஆக்கக்கூடிய ஆற்றல்தாயின் மனநிலை அறிவநிலைநீயையும், அவளைப் பற்றிநுப்போயின் மனநிலை அறிவநிலைநீயையும் பொறுத்ததாயிருக்கின்றது. ஒதுகாய் கல்லிபற்றையையும் கல்லரிவும் கன் முயற்சியும் உடைபனவாய் நுப்பியும், அவளைச் பற்றிநுப்போய் ஆம் முன்னும் இன்னாத பராயிருப்பின், அதனால் அவன் மனநிலை தெளிர்; அது தெளிவே, அவன் விரிந்நகத்துள்ள கருவின் அமைப்பும் தெளிம். ஆகவே, நியோமாய் குழப்பப்பட்ட நுப்பவர்கன் கருக்கூறிதற்குச் சிறிதுகாலம் முன்னும், கருக்கூடக் கருவுரிக்குங்காலங் கழிந்து குழங்கை பால் மறக்குங்காலம் வரும் வரையும் அவனு அத்திபகூட்டத்தை கிட்டான். தனித்து உறைதல் இன்றிபனையாத்தாகும். எனென்றால், தாய்விரிந்நிரகுகுங் கருவானதாயின் செத்திரினலேபே (இரத்தத்தினலேயே) ஊட்டப்பட்டு உருவாகின்றது; தாயின் செத்தி எவ்வளவுக்குத் தாயதாயிருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கு அதனால் ஊட்டப்படுங் கருவுந் தூபதாய் வளரும்; மற்றது, தாயின் செத்தி தூபமைகெட்டு எவ்வளவுக்கு நஞ்சாகின்றதோ, அவ்வளவுக்கு அதனால் ஊட்டப்படுங் கருவும் நலங்கெட்டு நஞ்சாகின்றது.



இனித், தாயின் செந்நீர் தூயதாயிருத்தற்கு அவள் உண்னும் உணவும் அவள் எண்ணும் எண்ணமுமே முதன்மைவாய்ந்தனவா யிருக்கின்றன. ஊன் உண்பவர்கட்குத் தூய செந்நீர் உணதாகல் இல்லை; அந்நூல் அவருடம்பும் இயற்கையுங் கொடியவாய் இருக்கின்றன. ஊன் தின்னும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய் முதலியவற்றின் கொடிய வடிவத்தையும், புற பூண்டு இலை காய் கனி விதை முதலியவைகளையே தின்னும் ஆந் மாநி சூதிரை மான் முதலியவற்றின் அழகிய அமைதியான வடிவத்தையும் நினைந்து பாடுங்கள்! ஊன் தின்னும் புலி ஓநாய் முதலியவற்றின் வயிற்றிற் பிறக்கும் குட்டிகளுங் கொடிய புலியும் ஓநாயுமாகவே பிறத்தல் போல, இரக்கமற்ற கொலைத்தொழிலால் வரும் ஊனாத் தின்னும் ஒருமாதின் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளுங் கொடிய உருவமுங் கொடிய இயற்கையும் வாழ்ந்தவர்களாகவே யிருப்பதென்பதில் ஐயம் உண்டோ? ஊன் தின்பாரிலும் வேறுபல காரணங்களால் அழகியதாய் அமைதியுடையதாய்ப் பிறப்பார் உளரேனும், உற்று ஆராய்ந்தால் ஊனுணுவினால் வந்த நஞ்சும் அந்நஞ்சினால் விளைந்த நச்சியல்பும் அவர்பால் இருக்கக் காணலாம். அங்ஙனமே, மரக்கறியுணவு கொள்வாரிலும் வேறுபல காரணங்களால் அழகு இலராய்க் கொடுங்குனாம் வாழ்ந்தவர்களாய்த் தோன்றுவார் உளராயினும், உற்று ஆராய்ந்தால் மரக்கறியுணுவினால் வந்த நலமும் அதனால் உண்டான சில நல்லியல்புகளும் அவர்பா லிருக்கக் காணலாம். அற்றேல், மரக்கறியுணவு கொள்வாரிற் சிலர் பலர் அழகிலராய்த் தயராய்த் தோன்றுதற்கு ஏது வென்னையெனின்; அத்திங்கு அவர்தந்தாய்தந்தையர் உறவினரிலிருந்து வந்ததென்பதனைப் பின்னே விளக்கிக்காட்டுகும்.

இனி, மரக்கறியுணவிலுங் காப்பி, தேயிலை, புகையிலை, சுண்ணாம்பு வெற்றிலைபாக்கு, மிகுதியான மிளகாய்க்காரங் கடுகின் காரம், பெருங்காயம், மரப்புளி, மிசப் புளித்ததயிர், எருமைப்பால், எருமைநெய், கடலுப்பு முதலியவைகளைத் தொடர்பாக உட்கொள்வார் சைவர்பார்ப்பனரிலும் பலர் உளராகலின், அவற்றால் அவர்தஞ் செந்நீர் நஞ்சாய்ப் போக, அந் நச்சுநீற்றோன்றிய மக்களும் அழகிழந்து நச்சியல்புடையராய்ப் பிறக்கின்றனரென ஓர்ந்துகொள்க. பச்சைமிளகாய்க் காரத்தை மிகுதியாய்

அடுத்ததிட்குச் சேர்ப்பார்க்குக் காது செவிடாதலையும், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளிற் சிலர் காது கேளாதவராயுஞ், சிலர் வயிற்றினால் வயிற்றுப்போக்குடையவராயுந், சிலர் செவி நிரங்கு கொள்ளப்பெற்றவராயுந் துன்புறுதலை யாம் தேரே கண் பறித்திருக்கின்றேம் இங்ஙனமே எம்மொடு தொடர்புடைய யார் பலரில் அவரவர் உட்கொள்ளும் உணவுப்பண்டத்தின் மிகுதிக்கு ஏற்ற நறுநாற்ற தீகாற்றங்களும், நல்லுடர்ப்பு நேரயுடம்புகளும், நல்லியல்பு நியியல்புகளும் அமைந்திருத்தலை ஆராய்ந்து கண்டு இருக்கின்றேம். ஆழ்ந்து நுனித்தாமாய்க்கால், அவரவர்க்குள்ள உடம்பின் அமைப்புடனும், மனவிபற்கைகளும் அவரவர் உட்கொள்ளும் உணவுப் பண்டங்களின் விளைவாகவே யிந்நூற்றைத் தெற்றெனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆகவே, தாம் நேரயின்றி அழகிய தூய உடம்புத் தெளிந்த அறிவும் உடையவராய் வாழ விரும்புதலுடன், தம் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும், அப்பிள்ளைகளின் வயிற்றிற் பிறக்கும் பேரப்பிள்ளைகளும் தம்மைப் போலவே அழகிய தூயவுடம்புடையவராய்த் தெளிந்த அறிவுத் தூய கெஞ்சமும் வாய்க்கவார்களாய் வாழவேண்டுமென்னும் விருப்பமுடையவர் ஒவ்வொருவரும் ஐயுண்ணவை அறவே ஒழித்து விநிதல் வேண்டும். அங்ஙனம் அவ்வூறுணவை யொழித்தலே யன்றிச், சைவ அணவிலும் உட்கொள்ளத் தகாதனவாக மேலெடுத்திடுச் சொல்லிய காப்பி தேயிலை மிக்க மினகாய்க்காரங் கநிகன்காரம் முதலியவைகளையும் விலக்கிவிநிதல் வேண்டும். கருப்பையிலிருக்குங் கருவுக்குத்தாயின் உணவே உணவாயிருப்பதன்றித், தந்தையின் உணவு உணவாகாமைமாற், கருவமைப்பின் நலத்திற்குத் தாயானவனே பெரும் பொறுப்பாளியாவ னென்பதைத் தாய்மார் அனைவருங் கருத்திற் பதித்தல்வேண்டும்.

இனி, இங்ஙனம் தாயிறுணவு கருவின் நலத் தீங்கிற்குக் காரணமாயிருத்தல்போலவே, அவன் மனநிலையும் அதன் நன்மை தீமைக்குக் காரணமாயிருக்கின்றது. ஒருவருடம்பின் அமைப்பும் அவரது மனநிலையும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையதாயிருக்கின்றன. மனவிபல்பில் இனியராயிருப்பார்க்கு இனியவுடம்பு வாய்த்தலும், இனியவுடம்பு வாய்ந்தார்க்கு மன விபல்பும் இனியதாயிருத்தலும் நனுகி ஆராயிற் புலனும். அந்

றாயின், இனியவுடம்புடையதாய் இருப்பாற் சிலர் பலர் அசற்கு மாறான கொடிய மனவிபற்கையுடையதாய் யிருக்கவுங் காண்கின் றோமேயெனின்; பொதுப்பார்வையில் இனியவுடம்புடையதாய்த் தோன்றுதல் பற்றி ஒருவரை இனியரென்றல் ஆகாது; சிறப்பு நோக்கில்வைத்து அவருடம்பின் ஒவ்வோர் உறுப்பின் அமைவையும் ஆராய்ந்தறிந்தாற், செவ்விகல்லா அவரது மனநிலைக்கு ஏற்ற இன்ன அமைப்புகள் அவருடம்பின் உறுப்புகளிற் பதிந்திருத்த லைக் கண்டுகொள்ளலாம். அமெரிக்கா தேயத்து அறிஞர்கள் மக்களுடம்பின் உறுப்புகளை மிக ஆழந்தாராய்ந் தெழுதியிருக் கும் உறுப்பியல்நூலையும் (Physiognomy), மண்டைவடிவநூ லையும் (Phrenology) நன்கு பயின்றறிந்தவர்கட்கே யாம் கூறும் இவ்வுண்மை நன்கு விளங்கும். ஆகவே, பொதுப்பார்வைக்கு இனிதாய்த் தோன்றும் உடம்பு உடைமைபற்றி ஒருவரை இனிய ரென்றலும், அதற்கு இன்னதாகுத்த் தோன்றும் உடம்பு உடை மை பற்றி ஏனையொருவரை இன்னதாகார் என்றலும் ஆகாவென் றுணர்ந்துகொள்க. இவ்வாற்றால், ஒவ்வோர் உறுப்பும் இனிய அமைப்பு உடையதாகவே வாய்க்கப் பெற்றார்க்கு, அவரது மன நிலையுந் இனியதாகவே யிருக்குமென்பது துணிபு; அங்ஙனமே, மனநிலை இனிது வாய்ந்தவர்க்கு அவரது உடம்பின் உறுப்புக ளிற் பெரும்பாலனவும் இனியவாகவே அமைந்திருக்குமென்பது முடிக்கப்படும்.

அற்றேல், மனநிலை நன்கமைந்தார்க்கு அவருடம்பின் உறுப் புகள் அத்தனையும் நன்கமையுமெனக் கூறாமற், 'பெரும்பாலன்' என்று அடைகொடுத்துக் கூறினமை ஏனென்றால்; எத்துணைச் சிறந்த மனநலன் வாய்ந்தார்க்கும் ஆணவமலப் பற்றுண்டு; ஆணவ மலப்பற்று இல்லையானால் இப்பிறவியே வராது; ஆணவமலப்பற்று நீங்கப்போனால் இப் பிறவியும் ஒரு நொடிப்பொழுது கூட நில் லாது. இவ்வுண்மை கண்டே தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

“அரியசற்று ஆசுஅற்றார் கண்ணுந் தெரியுங்கால்  
இன்மை யரிதே வெளிறு” என்றும், அதனாற்

“குணநாடிக் குற்றமு நாடி அதனுள்

மிகைநாடி மிக்க கொளல்” என்றும் அருளிச் செய்தார்

என்க. எனவே, எத்துணை உடல்நல மனநலங்கள் உடையார்க்



கூடும் இடையிடையே சிலசில குற்றங்களும் இருக்குமாதலால், பெரும்பான்மைபற்றிப் பேசுவதற்குரிய நலங்களைத் தெரிதல் வேண்டுமென்பதற்கு அவ்வாறு கூறலும் என்பது.

இங்ஙனம் ஒருவரது மனநிலையும் அவரது உடம்பமைப்பும் ஒன்றோடொன்று மிக நெருங்கிய தொடர்புடையவா யிருக்கலால், அகத்தே மனத்தை அறிவிலும் அழகிலும் உயர்ந்த இன்பங்கொண்டிருக்கிறதோடு புனிதமாக ஆக்கத், தன் கருப்பையி லுள்ள கருவையும் ஒரு தாயானவன் மிகவும் புனிதமாக உருவாக்குதல் கூடும். அற்றேல், தாயின் மனநிலை கருவையுருவாக்குதல் எதன்வாயிலாக நடைபெறுகின்ற தெனின்; முகத்தில் மன இயக்கங்களால் திரிபடைவது தாயின் செந்தேயமாகும்; இரண்டாவது திரிபடைவது அச் செந்தேயம் வளம்பெற்ற தாயின் உடம்புத் தாயின் கருப்பையிலுள்ள மகனிடம்பெறும்; மூன்றாவதாகத் திரிபடைவது அவ்வுடம்பொருள் கூடி நடைபெறும் மகனின் மனமேயாகும். ஆகவே, தாயின் மன நிகழ்ச்சிகளை ஏற்று, அவைகன்மை மனின் உடலுக்கும் உணர்வுக்கும் ஏற்று வது தாயின் செந்தேயமாகுமென்றுணர்ந்துகொள்க.

இங்ஙனம் தாயின் மனநலம் அவளது செந்தேயின் நலத்திற்கும், அந்நலமின்மை அவளது செந்தேயின் நலமின்மைக்கும் ஏதுவாயிருத்தலை எல்மர் கேட்ஸ் (Elmer Gates) என்னும் ஆசிரியர் பல முகத்தான் ஆராய்ந்து உறுதிப்படுத்தியிருக்கின்றார். “ஒருவன் சினங்கொண்ட யிற்று கிமிடத்திலெல்லாம், அவளது செந்தேயில் ஒருபழப்புறமானவன் உண்டாயிற்று; அதுகொண்டு, மன அதிர்ச்சியினால் செந்தேயிற் பிறப்பொருட்கலைப் பு உண்டாகல் அறியப்பட்டது. இங்ஙனம் உண்டான வண்டலை வடித்தெடுத்து விலங்குகட்கேனும் மக்களுக்கேனும் உட்செலுத்தினால், உடனே அவ்விருவகை உயிர்கள் மாட்டும் மனக்கொந்தளிப்புத் சினமும் உண்டாயின. இங்ஙனமே தன் மகனின் இழந்து பெருந்துயர் கொண்ட ஒருமாதின் செந்தேயிற் சாம்பல் சிறமான ஒரு வண்டல் உண்டாயிற்று; தான் செய்த குற்றத்தை நினைந்து மிக வருந்தின ஒருவரின் செந்தேயில் ஊதா நிறமுள்ள வண்டல் உண்டாயிற்று. சினம், தீயவெண்ணம், மனத்தளர்வு முதலிய அதிர்ச்சிகளால் உடம்பின் செந்தேயில் தீய வண்டற் கலவைகள் உண்டாதலும்,



அவற்றிற் சில கொடிய நஞ்சாகவிருந்தனும், இசைவான இன்பமான மனஅசைவுகளால், உடம்பை வளர்க்கும் நன்பொருட்கலவைகள் உண்டாக உடம்பின் பாக்டும் அணுக்களை உயிர்ப்பெற்றுதலும் யான்செய்த ஆராய்ச்சிகளாற் புலனாயின” என்று அவ்வாசிரியர் கட்டுரைத்தல் காண்க. இங்ஙனம் தாயின் மனநீயகுணங்களாற்பற்றப்படும்போது அவளது செந்நீர் நஞ்சாகி அவள் வயிற்றகத்துள்ள கருவைத் தாக்கி யழித்தலும், அல்லது அதன் உடல்திலை மனநிலைகளைத்திரித்துத் தீயவழிகளிற் செலுத்தலும், அவ்வாறன்றி அவள் மனம் நல்லகுணங்களால் ஊடுருவப் பெற்றசூல் அதற்கேற்ப அவளது வயிற்றிற் கூடிய கரு நன்கு உருவாகி அழிகலும் அறிவிலும் நல்லியல்பு நற்செயல்களிலும் மேம்பட்டுத் திகழ்தலும் மாறாது நடைபெறுதலைத், தெரிந்த சில உண்மை நிகழ்ச்சிகளால் விளக்கிக்காட்டுவாம்.

ஒருகால் ஒருமாத தன்னைக்குழந்தைபை மார்போடணைத்துப் பால்கொடுத்துக்கொண்டிருக்கையில் அது திடீரென இறந்து போயிற்று. ஏதொரு கோயும் இல்லாது மிகவுஞ் செம்மையாயிருந்த அக் குழந்தை சடுதியில் அங்ஙனம் இறந்து போனதைப் பற்றி எல்லாரும் இறும்பூதற்று வருந்தினர். உடனே அதனை மருத்துக் கழகத்திற்கு எடுத்துப்போய், அங்கிருந்த அதன் ஆசிரியற்பாற் காட்ட, அவர் அதன் உடம்பின் செந்நீரை ஆராய்ந்து பார்த்து அது முற்றும் நஞ்சாகி யிருக்கக்கண்டார். கண்டு அங்ஙனம் அது நஞ்சான காரணம் யாது என்று அவர் நெடுநேரம் அதன் தாயையும் அவள் வீட்டாரையும் உசாவி ஆய்ந்தும் ஏதும் புலனாகவில்லை. கடைசியாக அவர் ஒரு புதிய நினைவு கொள்ளப் பெற்று, “நீ அம்மகவுக்குப் பால்கொடுத்துக்கொண்டிருக்கையில் யாது செய்தாய்?” என்று அதன் தாயை வினாவினார். அதற்கு அவள் “ஐயா, என் மகவுக்கு யான் பால் கொடுத்துக்கொண்டு இருக்கையில், எனக்கும் மற்றொருத்திக்குஞ் சண்டை நிகழ்ந்தது; அவள் என்னை மிக இழித்துப்பேசிய சொற்களைக் கேட்டு எனக்குப் பெருஞ்சினம் மூண்டது; அதனால் யானும் அவளைக் கடிந்துபேசினேன்; இவ்வளவுதான் நடந்தது” என்றாள். உடனே

\* Quoted in Leroy Berrier's 'Cultivation of Personal Magnetism,' pp. 30, 31.

அம் மருத்துவர் அம் மாதிரியுடம்பில் ஓர் ஊசியைப் குத்திச் சில நூலிச் செற்றை எடுத்து ஆராய்ந்தபார்க்க, அவனது செற்றை நஞ்சாகியிருக்கக்கண்டார். கண்டு, அம்மாதின் குத்தி அவன் கொண்ட சிவத்தால் நஞ்சாயவே, அந்தச்சிறிற்றேன்றிப் முலைப் பாலும் நஞ்சாகி, அவனது மானைக் கொன்றதென முடிவுசெய்தார். இதனும், பால்மருததன் மடிவுக்குப் பால்கொடுக்கக்குத்தாயானவன், அது பால்மருதக்குத்தையுள் எவ்வளவு விழிப்பாக இருக்க வேண்டுமென்பது விளங்கவில்லையா? இவ்வன்மைவினைத்தொன்று கொள்ளாத கொடிய அறிபாணையினுலேயே, கம் தாய்மாய்க்கறிப் பலித் தம் அருமைக் குழந்தைகளைக் கூற்றவனுக்கு இசையாக்கி விடுகின்றனர். கம் தாய்மாயிற் பலித் தம் மாமியாரொடு கலாதித் துச் சினந்துபோகக்காலங்களிலுக், தமக்கு வந்துத்தன்னாய் வந்த காலங்களிலுக் தம் கைக்குழந்தைகளை பெருத்துப் பால் கொடுக்கின்றார்கள். சது எவ்வளவு பெருந்திமை! மகவுக்குப் பால்கொடுக்குத் தன் மருமகனொடுக்க, கருக்கொண்டிருக்குத் தன் மருமகனொடுக்க சினக் கொண்டு சண்டையிடுகலால், அம் மருமக்கள் மார்க்குத் சினப்பயிந்தி அவ் தம் மகவினைக் கொல்லும் என்றறியாத கொடிய மாமியார் இருத்தலினுலேயே, கம் தமிழ்மாய்க்கறிப் குழந்தைப் பருவத்திலேயே சானாகுர், அதற்குத் தப்பினும் பல வகை கோர்க்குற்து ஆவாவாரும், அதற்குத் தப்பினும் பல இழி குணங்களாற் பல கொடுத்துச் செபல்களாற் பற்றப்படுவாரும் மிகுதியாயிருக்கின்றனர் மாமி யார் கல்லவராக வாயாதபோது அவரோடொருங்கி உத்தவாழ்மாறுதம்பனைசிபரை எயுங்கனாவன்மார், தாய் செப்பும் இவ் அறிவில் செவ்வால் தமக்குத் தம் மகவுக்கும் உலகத்திற்கும் விளையுந் திமைகளை நன்றிவராயின், அவர் அவ்வாறு செப்பும் கொல்லோ! மாமியார், காத்துணும்பாரே யன்றி, மன வந்துத்ததையும் சினத்தையும் உண்டாக்குவாரிலேயே எவரே யாயினும் அவரது கூட்டுறவு, கருக்கொள்ளும் மானிர்க்குச் சிறிதும் ஆகாது.

இன்னும், கம் தமிழ்காட்டில் மற்றொரு பெருந்திமை இருக்கின்றது. ஒருவனுக்கு நான்குயிள்ளைகள் இருந்தால் அவன் அக் கால்வக்கும் இளம்பருவத்திலேயே மணம் முடித்து, எல்லாரையும் ஒரு குறிப்பமாகவே தன்னுடன் வைத்துக் கொள்கின்

றான். ஆண்டு முதிர்ந்த அவன் கிழப்பனை, தான் இளையா யிருந்தபோது தன் மாமியாரால் தான் பட்டதுன்பங்களைச் சிறி தேனும் கருதிப்பாராது. தன் புதல்வர் நால்வர்க்கும் வந்த மரு மக்கள் பாரைக் கண்ணில் துரும்பைவிட்டு ஆய் டிவிடுகின்றான். அவர்கள் தஞ்சங் கணவன்மாருடன் சிறிது அன்பாய்ப் பேசினு லுங் குற்றம், மாமியார் பாமனார் நாக்நுணர்முன் அயர்ந்து சிறிது குத்தினுலுங் குற்றம், அவர்முன் பேசினுலுங் குற்றஞ், சிரித்தா லுங் குற்றம், அழகாலுங் குற்றம், படித்தாலுங் குற்றம், பசி பெரித்து அவர்கட்கு முன்னே சிறிது உணவெடுத்தாலுங் குற்றம், தூக்கம்வந்து அவர்கட்கு முன்னே சிறிது தூங்கினுலுங் குற்றம்; பொழுது விடிந்து கன்னிரவாகு மட்டும் அம் மருமக்கள்மார் சொல்வது பேசுவது நடப்பது செய்வது ஆகிய எல்லாவற்றிலும் அங்ஙனங் குற்றமே கண்டு, அவர்களை ஓபாமல் துன்புறுத்திக் கொண்டிருக்கும் மாமியார் நாக்நுணர் முதலான நச்சுப்பாம்பு கள் பச்சாத்திலையிருக்கப்பெற்றால், எத்தகைய பொறுமை வாய்ந் தார்க்கும் மனஅமைதி கெட்டு நெஞ்சு புண்ணாகிச் செந்நீர் நஞ் சாகுமென்பதனை நாம் விண்டு சொல்லுதலும் வேண்டிமோ! இவ் வளவு துன்பமான நிலைமையில் இருக்குத் தம் மனைவிமாரொடு கணவர் தம் சாதலன்பைக் காட்டுதற்கும், மனைவிமார் தம் காதல ரன்பைப்பெறுதற்குங்காலமும் இடனும்வாயாமல், எவர்பார்த்து விடுவரோவென வஞ்சி இருவரும் ஒருவர் முகத்தை யொருவர் பாராமலே கார் இருளில் மிக விரைந்து புணர்ந்து கணவன்மார் கழித்த வித்துவினாலுங், கவலையுந் துயரமுங் கொண்ட அவர் மனைவிமார்க்கு அப்போது வெளிப்பட்ட கருநீரினாலுங் கூடி யுண்டான மகவு அழகேனும் அறிவேனும் நல்லியல்புகளேனும் வாய்த்ததாயிருக்குமோ? எண்ணிப் பாருங்கள் அன்பர்களே! இத் தனைக் கொடுங் கட்டுப்பாடுகளுக்குட் கல்லைப்போல் உள்ளடங் கிக் கிடக்கும் பெற்றோர்களுக்குப் பிள்ளைகளாய்ப் பிறத்தனினு லேயே, நம் தமிழ்மக்களிற் பெரும்பாலார் அழகற்ற கரியகிறம் வாய்த்தவராயுந், திருத்தம் இல்லா உறுப்புகளுங் குள்ளமான உடம்புகளும் உடையராயும், மேன்மேல் வளர்ந்து விரியும் ஆராய்ச்சி யறிவு இல்லாதவராயும், உயர்ந்த நோக்கமும் உள்ளன் பும் வாயாதவராயும், இக் கட்டுப்பாடுகளில்லாமையின் உயர்ந்



தோமான்வர்க்குப் பிள்ளைகளாய்ப் பிறந்து உயர்க்த நோக்கமும் உயர்க்த அறியும் உடையராய்த் திகழும் அவன் நாட்டவரால் இகழ்ந்து ஒதுக்கப்படுகிற நிலையினையாய்விட்டு, மற்றல் மரம்போல் வாழ்வான் யி ன்றையாய்க்கழித்து, ஆண்டு முகிராமுன்னமே அழிந்து போகின்றான்! யியகோ! இப்பாழும் நிலையினின்றும் பிண்கி வந்து, அறிவொளியுலகிற் செலுத்தும் பெருகெனிகண்டு இவர்கள் பிழைக்கும் தான் எந்தானோ!

இனி, இத்திணைகளை உணர்த்தியின்வாயிலும் கம் தாழ்ந்தாட் பெர் பெற்றீடுங்கள், தம் மக்களுந்து மணஞ்செய்தபின், அவரவர் தத்தும் மனைவியாரோடு தனித்தனி பேயிருந்து இனி தேவாழ்க்கை பெறுத்தி இறிய பிள்ளைகளைப் பெற்று, இவைவன் தருந் அரிய இம் மக்கள் பிறவிபைப் புலிகப்படுதற்குமாய் செவ்வாசாக! இங்ஙனம் மணஞ்செய்துகொண்ட மக்களைத்தனித்திருந்து வாழ்க்கை செலுத்தாமாய் ஒழிந்துசெய்யும் உயர்க்த பழக்கம், பண்டைக்காலத்திருந்த கம் தாழ்முன்னோர்கள் கைக்கொண்டு நடந்ததொன் றே யல்லாமல், அதுபயமுடைய கம்பால் மட்டுஞ் சொல்லப்பட்ட தொன்றன்று. சிலப்பதிகாரம் என்னும் நயநா பழக்கமிழங்காய் வியத்தை நீதாக்குகிறகவாயிற், நீகாவலன் என்னுந் தம் செல்வத் திருபகனாக்குந் கண்ணகி என்னுங் கற்பரசியை மணஞ்செய்து வைத்த அவன் பெற்றீடுங்கள், அவர்தம் வாழ்க்கைக்கு வேண் டும் வளங்களைல்லாம் அமைத்த, அவர்களைத் தனியே ஓர் இல் லத்திருந்து வாழ்க்கை செலுத்தவைத்தார்க ளென்பது தெளிவாகச் சொல்லப்பட்டிருந்தகை அறிவீர்கள். அது மனையறம் படுத்தகாசையின் சுற்றில்,

“வாரொலி கூத்தற் பேரிற் கிழத்தி

மறப்பருங் கேண்டையோடு அறப்பரி சாரமும்

விந்ந்து புறத்த டைப் பெருச்சண் வாழ்க்கையும்

வெறுபடு திருவின் விற்பெறக் காண

உரிமைச் சுற்றமோடு ஒருதனி புணர்க்க

யாண்டு சில கழிந்தன இற்பெருங் கிழமையிற்

காண்டகு சிறப்பிற் கண்ணகி தனக்கென” என்று சொல்

ஸ்ப்பட்டவையால் நன்கறிப்பப்திம். இங்ஙனமே, காரைக்காலம் மையாசை மணஞ்செய்து கொடுத்தபின், அவர்தம் பெற்றோர்கள்



அவசையும் அவர்தங் கணவரையும், தம்மில்லத்தனக்கு அருகாமையில் அமைத்த பிறிதோர் இல்லத்தில் இருத்தி வாழ்க்கைசெலுத்த வைத்தமை. ஆசிரியர் சேங்குமாதால்.

“மங்கலமாம் மனைவிகள்கள் முடித்தியல்பின் வைகுந்தான்  
தங்கன்குடிக்கு அரும்புகல்வியாகலினுற் றனத்தக்கல்  
பொங்கொலிநீர் காவலினிற் போகாமே கணவனுடன்  
அங்கண் அமர்ந் திரிதிருக்க அணிமாடம் மருங்கு  
அமைத்தான்”

என்று கூறப்பட்டிருத்தல் காண்க. இங்ஙனம் நம் பண்டைத் தமிழ்மக்கள் கைக்கொண்டு ஒழுகிய இவ்வுயர்ந்த பழக்கத்தைக் கைவிட்டு, ஒரே தாய்தந்தையர் வயிற்றிற்பிறந்த மக்களும், அவர் தம் மக்களும் எல்லாம் ஒன்றுகூடிக்கொண்டு ஓர் இல்லத்தில் ஒருங்கிருத்தலினாலேதான், இனைய மங்கையரின் மனநிலை உடல் நிலைகள் சிதைவுறுகின்றன; அங்ஙனம் அவை சிதைதலினுற்றால், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் மனநல உடல்நலங்கள் வாயாதவர்களாய், அறிவின்றி நோய்கொண்டு விவரவில் முத்து மாம்பந்தொழுகின்றனர். வந்தேறுங்குடிகளான ஆரியர்கொணர்ந்த இத் தீய பழக்கம் இத் தமிழ்நாட்டவர்க்குட் புகுந்தமையினாலேயே, முன்னில்லாத பல சொடிய தொற்று நோய்களும் இப்போது இந்நாட்டில் நோன்றி, ஆண்டுதோறும் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்களைக் கொள்ளைகொண்டுபோகின்றன! கணவன் மனைவி இருவரும், அவர் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் ஒருசிறுவீட்டிலிருந்தாலே, அவருடம்பிலிருந்து கழியும் நச்சுப்பொருள்களும், அவர் மூச்சிலிருந்து வெளிவரும் நச்சுக்காற்றும் அவ் வீட்டின் தூய்மையைத் தொலைத்து அதனை நஞ்சாக்கினிடும். ஒரு குடும்பத்தவர் இருப்புக்கே இத்தனை கெடுதி யுண்டாகுமானுற் பல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தாரும் ஒருங்கிருப்பதனால் விளையுந் திமை இன்னும் எவ்வளவு பெரிதாயிருக்கும்! ஆதலால், தம்முடைய மனநல உடல்நலங்களைப் பேணித், தம் வயிற்றிற்பிறக்கும் பிள்ளைகளையும் ஈடேற்ற விழையும் பெற்றோர்கள் தார்தாம் தத்தம் மக்களொடுமட்டுத் தனித்திருந்து வாழ்க்கைசெலுத்துதலையே கடைப்பிடித்து நடத்தல் வேண்டுமென்க.

இனி, இங்ஙனம் தலிக்குறை வாழ்க்கை வாழ்த்த பின்னும் அன்னையாவான் தன் எண்ணத்தைத் தூயதாக வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்; அவ்வாறின்றித் தீய எண்ணங்கள் தன் உள்ளத்தைக் கவந்துகொள்ள இடங்கொடுப்பனாயின், அவன் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகள் கட்டாயம் தீய எண்ணங்களுடையதாகவே யிருப்பார். இவ் வுண்மையை நன்கு விளக்குதற்கு மெய்யாக நடந்த சில திகழ்ச்சிகளை இங்கெடுத்துக் காட்டுகிறேன்.

“தன் சொல்லுக்கு மேன்மையுந் தனக்குத் தலைமையும் பெறல்வேண்டுமென்புப் பேரவாக் கொண்ட ஒருமாதா, எந்தவகையிலாவது தான் எண்ணியதைப்பெறுவதற்கருத்துக்கொண்டிருந்தான். அவளுடைய வெளிப் பகுதியையும் விடாப் பிடியையுங்கண்டு, அவள் சோர்த்திருந்த ஓர் அறகிலைக் கழகத்தார் கப்பிற் கைக்கு இடமான ஓர் அலுவலை அவன்பால் ஒப்படைத்தனர். தன்னலத் தேடுவதில் இயற்கையிலே யேயினைவுகொண்ட அவளது அவாவினை, இங்ஙனம் வந்து வாழ்த்த அவ் வலுவலானது பின்னும் மிகுதியாய்க் காண்டி விட்டது. ஓரொன்று கழிந்ததும், அக்கழகத்தின் பொருள்வாய்ப்பில் ஒரு பகுதியைக் கவந்து, தன் செலவுக்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டதாகக் குற்றஞ் சாட்டப்பட்டு அவள் அவ் வேலைபின்பின்னும் விலக்கப்பட்டாள். மற்று, அவள் அவ்வேலையில் வயர்த்திருந்த காலத்தில், அவளுக்கு ஒரு பெண்பிள்ளை பிறந்தது. அப்பிள்ளை வளர்ந்துவரும்போது அதன் இயற்கை அகன் செங்கையிற் பிழம்படத் துவங்குகையிலேயே, எதனையும் மறைத்துத் தனக்கென எடுத்துக் கொள்வதிலும், திருடுவதிலுமே அதன் எண்ணம் மிகுதியாய்விட்டது. இவ்வாறு அதன் எண்ணம் தீயதெனியிற் செல்லுதற்கு, அதன் தாய் அதனைக்கருக்கொண்டிருக்கையிற் பழகிப் திருட்டுத் தொழிலை காரணமா மென்பது திண்ணமாப்ப் பெறப்படுகின்றதன்றோ?”

“இன்னும், ‘வெர்மாண்டு’ என்னும் ஊரிலிருந்த ஒரு மடர்க்கைக்கும் அவள் கணவனுக்கும் மனக்கசப்பு உண்டாகி, அவள் அவனொடு சிலகாலம் பேசாதிருக்கும்படி செய்துவிட்டது. அக்காலத்தில் அவள் கருக்கொண்டிருந்த மகவு, பிறந்து வளர்ந்து பேசத் துவங்குகையில், தகப்பன் அச்சிறுவனை யெடுத்துத் தன் மடியிற் வைக்கும்போதெல்லாம் அவன் வாய்பேசாமலே இருந்தான்.

கக்கண்டான். இங்ஙனமே அச்சிறுவன் ஸ்தூதாண்டு வளர்ந்தும், தன் தகப்பனுடன் மீண்டும் வந்திற்று பேசுவதேயில்லை. தந்தையாபிணன் எவ்வளவோ முயன்றுபார்த்தும், அவனைத் தன்னுடன் பேசவைத்த முடியலே இல்லை. கடைசியாக அவனை அடிப்பதாக அச்சுறுத்தியும், அடித்தும், அப்பையன் பெருமூச்செறிந்து புலம்பினனே யன்றித், தான் மிக முயன்றுத் தன் தகப்பனுடன் பேசுதற்குக் கூடாதவனே ஆயினன். அப்பையன் இப்போது பெரிய ஆளாகியுந், தான் தன் தகப்பனுடன் பேசுதற்கு முயன்றால் அது தன்னுள் கூடாமற் பெருமூச்செறிந்து புலம்பினபடியாகவே யிருக்கின்றான்.”

இனிப், பொருள் சேர்ப்பதற் பேராவல்கொண்ட ஒரு மங்கை, அவ் அவாவினால் தானுந் தன் வயிற்றிற்பிறந்த பிள்ளைகளும் பட்டினப்பத்தை எடுக்கெழுதி யிருக்கின்றாள்; அதனை இங்கே மொழிபெயர்த்து வரைகுவோம்:-

“யான் எனது இருபத்துநான்காம் ஆண்டில் மணஞ்செய்யப்பட்டேன்: என் பெற்றோர்களிடமிருந்து எனக்கு மிகவுந்திண்ணிய உடம்புவாய்த்தது. என் கணவர் என்னிலும் நான்கு ஆண்டு மூத்தவர்; அவர்ச்குந் திருவருளால் மிக நல்லுடம்பு வாய்த்தது. ஆனால், யாங்கள் செய்யத் துவங்கிய முயற்சியான தவறானது; எது வந்தாலும் வரட்டும், நாம் பணக்காரராதலே செயற்பால தென்று உறுதி செய்தோம். யாங்கள் ஒரு பெரிய காணியைப் பயிரிடுதற்கு எடுத்துக்கொண்டோம்; எனது நல் வாழ்வுக்கு ஒரு பிளவைக்கட்டி போலப் பணஞ்சேர்க்கும் பேர் அவர் என்னைப் பற்றிக்கொள்ளவே, ஒரு நாளைக்குக் கூட ஒரு கூலியானை உதவிக்கு வைத்துக் கொள்ளாமல், இருபதுபேர் கொண்ட ஒரு குடும்பத்தவர் செய்யவேண்டிய அத்தனை வேலைகளையும், யான் கருக்கொண்டிருந்த காலத்திலேயும் யான் ஒருத்தியே ஓயாமற் செய்தேன். யான் முதலிற் பெற்றவை இரட்டைப் பிள்ளைகள். அப்போது என் வாழ்க்கையானது, பொதுவாய்க் குடியானவர்க் குரிய எளியதொரு வாழ்க்கையாகவே யிருந்தாலும், இப்போதுள்ள நிலையில் அதனை எண்ணிப் பார்க்கையில் அஃதுடம்பின் நலம் பேணுதற்கு இசையாத கொழுமையுடைய தென்றே கருதுகின்றேன்.



“யான் கருவுயிர்ப்பதற்குச் சிறிது முந்தியே, தோலைப்பற்றிய சொறி என்முதல், கழுத்துக் கைகள் முதலியவற்றில் தோன்றியதுடன், என் பொருத்துக்கனியும் வீட்டம் உண்டாயிற்று. இது வெம்பத்தால் உண்டாயதென்றும், விரைவில் மறைந்துவிடுமென்றும் எண்ணினைன். ஆனால், என் எண்ணம் பொற்றம் அடைந்தது; என்னென்றால், யான் பெற்ற மிக மெலிந்த சிறுவனாக விரைந்தும், எனது தவறான வாழ்க்கைநிலைபால் எனக்கு உண்டான சொறிகளால் தாமும் மூடப்பட்டிருக்கலாம். யானே குழந்தைகளைப் பெறுதற்கு மிக விழைந்தேன்; தாயின் அன்புக்குமுன் யான் கொண்ட பொருளாவா திற்கமட்டாததாயிற்று; என்னாலும், கான்கு திங்களுக்கும், தோயால் வந்த அங் விருமனாகவாங்கு காலமாயின. யான் கூடினால் ஓறுக்கப்பட்டே, கைவே எண்ணினைன்; மடிவாக என் உயர்வினைபெறவாங்குகந் தென்றும், வித்தியை நாயுத்திற்கும் எனக்கும் எவ்வாறு தொடர்புமில்லை வென்றி எண்ணினைன். அதுதான் யான் பெற்ற மூன்றுவது, காண்கவது, டீந்தவது பின்னையாம் அங்ஙனம் மேலிணைப்பின் துறையாய் சிறிதுகாலத்திற்கு அகன்றின் அவைகளும் இறந்து போயின. கடைசிபாக உயிரோடு நுக்குக் குழந்தைகளைத் தவிர, மற்றவையெல்லென்றும் என் பேரவா திரும்பின.

“இறுதியாக, என் அன்புநீக்க தாய் தோயப்பட்டவையால், யான் வேறோர் இடத்திற்குப் போக வேண்டி வருவானேன்; ஆளுவதாய் யான் அன்கொண்டிருந்த அக்காலம் முற்றும், என் அன்னை அவரும் முயற்சியின் இத்தேதன். அங்ஙனம் யான் முன் போற் கந்திதொழின் முயற்சியின் இன்னமையால், எனக்குள் யான் அத்தினினைத் தந்திச்சுகளின் காமணங்களை என்னவென ஆராய்வதில் என் உள்ளம் இயற்கையாகவே திருப்பலாயிற்று. இறைவன், தான் வகுத்த ஒழுக்கமுறைகளினின்றும் வழுவினவரைத் தான் வெண்பட்டைச் செய்வாம் ஓறுக்கின்றனனா? என்று கிளைந்துபார்க்கையில், நம்மை அடக்கியாரும்பொருட்டு நமக்கு வகுத்துக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இயற்கை யொழுங்குகளினின்றும், நாம் வழுவி பொழுதுகளில் மட்டுமே, நமக்குக் கடவுளின் ஓறுப்பு வருகின்றதென்னும் நம்பிக்கை என் உள்ளத்தில் முகன்முதல் தோன்றுவதாயிற்று. யான் மகப்பெறுங் காலமும்



வந்தது. யான் அடைந்த களிப்பினையும் கந்தி அணர்விலேயும் எண்ணிப் பார்பின்கள்! ஏனென்றால், மிகவும் அழகியவனாய் பிறந்து எனக்கு ஆறுதலைத்தந்து என்னை வாழச்செய்து உயிரோ டிருக்கும் ஓர் அரும்பெறல் மகனுக்கு யான் தாயாயிருக்கப்பெற் றேன் அல்லவோ! அவனும், அவனுக்குப்பின் பிறந்த புகல்வியர் மவரும் உயிர்வாழ்கின்றனரேனும், பெருந் செல்வந் தொகுத் தல்வேண்டி யான் செலுத்திய பிழைபாடுள்ள வாழ்க்கையினால் என் உடல்நலஞ் சிதைந்தமையின், என்னிலிருந்து வந்த அம் மக்களுடம்பும் மெலிவுடையவாகவே யிருந்தன.”

இனிச், சூல்கொண்டிருக்கும் மகளிர் அழகிய அல்லா வடி வங்கடையேனும், இயற்கைக்கு மாறான அமைப்புகளையேனும் உற்றுநோக்குதல் ஆகாது; சிலகாற் பார்க்கும்படி. நோர்ந்தால், அவைதாது கருத்திப்பதியாமல், வேறு நல்லதுறைகளில் உடனே ினைவைத் திருப்புகல்வேண்டும். இங்ஙனஞ் செய்யாாயின், தாம் கருத்திப்பதித்த அருவருப்பான வடிவங்களின் அமைப்புந், தம் வயிற்றிலுள்ள கருவிற் பதித்துவிடும். இதற்கு இரண்டு உண் மை நிகழ்ச்சிகளை இங்கு எடுத்துக்காட்டுவாம்:-

“அப்பம்விற்கும் ஒருமாத தான்கூல்கொண்டிருந்த முன்று திங்கள் வரையில் அக் தொழிலைச் செய்துவந்தாள். ஒரு கையில் இரண்டு பெருவிரல் முளைத்த ஓருசிறுபிள்ளை நாடோறும் அவள் பால் அப்பம் வாங்கவரும்; அப்பம் வாங்கக் காசு கொடுக்கும் போதெல்லாம் அப்பிள்ளை அக்காசினே அவ்விரண்டு பெருவிரல் களுக்கு நடுவே வைத்துக்கொடுக்கும். இவ்வாறு முன்றுதிங்கள் கடந்த பிறகு அந்த மாத அப்பக் கடையை விட்டு வீட்டிலேயே தங்கினாள்; என்றாலுந் தன்பால் அப்பம் வாங்கிவந்த அப் பிள்ளை யின் இருபெருவிரல் வடிவம் அவள் உள்ளத்தில் அமுந்திப் பதிந் தது. பத்துத் திங்களுங் கழித்து அவள் ஈன்ற மகளின் ஒரு கையில் இரண்டு பெருவிரல் முளைத்திருந்தன.”

“இன்னும் ஒருமாத ஒற்றைக்கை மட்டும் உள்ள ஒரு மக வினை ஈன்றாள். அக் குழந்தையின் மற்றைக்கை மணிக்கட்டி லிருந்து முழங்கை வரையில் வெட்டியெடுக்கப்பட்டது போல் இருந்தது. அஃது ஏன் அப்படிப் பிறந்தது என்று அம்மாதிரை யினவ, அவள், தன் கணவனுடன் பிறந்தான் ஒருவன் தன் ஒரு

கை முழங்கை வரையில் வெட்டி யெடுக்கப்பட்டவ னென்றுந், தான் சூல்கொண்ட சில திங்கள்வரையில் அவன் தம்முடன் வந் திருந்தானென்றும் விடை பகர்ந்தான். அவனது நிலைமையை முன்னமே அறிந்திருந்தமையால் அவன் அவனைக் கண்டு திடுக் கிட்டிலன் ஆயினும், அவன் கருக்கொண்ட சில திங்கள்வரையில் அவன்பால் உண்டான மனப்பதிவானது அத்தகைய இடுக்களை விளைவித்தது.”

இவ்வாறு அருவருப்பான மனப்பதிவுகள் கருவினை மனப்பை அருவருப்பாக்குதல் போலவே, அழகிய உயர்ந்த நல்ல மனப் பதிவுகள் தாயின் கருப்பையிலுள்ள மகவுக்கு அழகையும் உயர் வையும் நல்லியல்பையும் அமைத்துவிடுகின்றன. இதற்குச் சில உண்மை நிகழ்ச்சிகளை எடுத்துக்காட்டுகும்:-

மேல்நாட்டில் நிகழ்ந்த வென்றி வேந்தனாய் விளங்கிய கெப் போலியன் என்னும் மன்னர் மன்னன் வரலாறு பெரிதும் வியக் கத்தக்க தொன்றாகும். அவன் மிக எழையான ஒரு போர் மறவனுக்குப் பின்னையாய் பிறந்து, பின்னர் அஞ்சா நெஞ்சின னுட்ப்பு பல பெருப்போர்களை நடத்தி வெற்றிபெற்று வேந்தன் நிலைக்கு உயர்த்தப்பட்டவன். இவன் இத்தகைய உயர்ந்தநிலையை எய்துதற்கு அவன் தாயே காரணமாயிருந்தான். அவன் தந்தை ஓர் எழைப் போர்மறவன். அவன் போர்மேற் சென்ற ஒருகாலத் தில் அவனைப் பிடித்திருத்தல் ஆற்றாத அவன் காதல் மனைவியும் அவனோடு உடன்சென்றாள். அங்கனஞ் சென்றபோது அவன் கெப்போலியனைக் கருக்கொண் டிருந்தான். போர் முனையிற் சென்ற காலங்களிலும், அவன் அவனுடன் குதிரைமேற் சென்று வந்தமையால் அவனுக்குச் சுருகருப்பும் உடல்நலந்தரு பழக்க வழக்கங்களும் உண்டாயின. அப்போது அவன் அடிக்கடி பல தத்துகளுக்கும் இடர்களுக்கும் உள்ளாயினான். சண்டையின் கொந்தளிப்பாலும் ஆரவாரத்தாலுஞ் சூழப்பட்டதோடு, அவற் றில் மிகுதியாய் ஈடுபடவேண்டியும் இருந்தமையால், அவற்றால் வருந்தினிலுந் துன்பத்திலும் அவன் பழகிவிட்டான்; அதுவேயு மன்றி அவருள்ளமும் அவற்றிற்கு இணங்கிவிட்டதோடு, ஒரு வகையில் அவற்றின்கண் இன்பமும் எய்தலாயிற்று. இத்துணை அஞ்சா ஆண்மைகிலையி லிருந்த அத் தாய் வயிற்றிற் பிறந்தமையி

னிலையே, நெப்போலியன் அடங்கா ஆண்பையும், போர்த்தொழில் புரிவதற் பெரு வேட்கையும் பேராவலும் வாய்த்தவனாய் உலக முழுதுந் தன்னடிப்படுத்த வல்லவனானான்.

‘பர்ன்ஸ்’(Burns)என்னும்புலவர்பெருமானின் வரலாற்றை உற்றுநோக்குவார்க்கு, அவர் தம் தாயின் சிறந்த மனநிலையால் தாமும் எவ்வளவு சிறந்த புலமைத்திறத்தை அடையலானார் என பது நன்குவிளங்கும். “அவரது அன்னையின் பிறப்புத் தாழ்மையானது தான்; அவளது அழகும் நடுத்தரமானதே; என்றாலும், மற்ற வகைகளிலெல்லாம் அவள் விபக்கத்தக்க ஒரு மங்கையாவாள். அவளது உள்ளம் ஒரு நிலைப்பட நிற்கும் பேறு வாய்ந்தது; அவளின் சமயவுணர்ச்சியோ ஆழமும் உறுதியும் மிக்கது; அவள் தன் மனைவாழ்க்கையை மிகவுந்திருத்ததாக நடத்துவதற் பெருநிர்ப்புடையவள்; பலவகைப்பட்ட தனது வாழ்க்கையில் தான் களைப்புற்ற நேரங்களிலெல்லாம், தான் ஏராளமாய் நெட்டுருச் செய்து வைத் திருந்த இசைப் பாட்டுகளையுங் கதைப் பாட்டுகளையும் மகிழ்ச்சியுடன் பாடிக்கொண்டிருப்பது அவளது வழக்கம். தனது கட்பார்வையில் தன் மூத்தமகனை யொத்திருந்தான்; அவளுடைய கண்கள் ஒளியும் அறியும் வாய்ந்திருந்தன; ஒவ்வொருவர் இயற்கை நடையினையும் விரைவில் நுட்பமாய்க் கண்டறிவன். அவள் நெடுங்காலம் உயிர்வாழ்ந்து, தன் மகன் பெரியவொரு நல்லிசைப் புலவனாய் விளங்குதலேக் கண்டு, அவன் தன் திறமையால் எய்திய பயன்களிற் பங்கு பெற்றான்.”

இன்னும், “ஒருவன் இசைபாடுவதில் வல்லனல்லனாயின், அவனது பிறவியமைப்பில் ஏதோ பிழைபாடுளது என்னும் எண்ணமுடைய ஓர் இசைவானன் சில ஆண்டுகளுக்குமுன், இசையறிவு சிறிது கூட வாயாத ஒரு மங்கையை மணந்துகொண்டான். இசைபாடுந் திறமைவாய்ந்த பிள்ளைகளைத் தன் கணவன் விரும்புதலும், அத் திறமைவாயாத பிள்ளைகளை அவன் சிறிதும் விரும்பாமையுங் கண்ட இம்மங்கை இசையறிவு இல்லாத பிள்ளை தனக்குப் பிறந்துவிட்டால் என்செய்வதென்று முதலிற் பெருந்திகில்கொண்டாள். என்றாலும், அத்தகைய பிள்ளை தனக்குப் பிறக்கலாகாதென்னும் மனவுறுதி மிக்கவளாய், ஒரு கின்னரப் பெட்டியை (Piano) வாங்கி, ஒவ்வொரு நாளுக்கு சில மணிநேரம் அதனை



இயக்கித், தான் பாடக்கூடிய அளவு தன் குரலை அதன்கட் பழக்கி வந்தான். இப் பழக்கத்தொடு, தன் பிறப்பு வளர்ப்பில் தனக்கில்லாவிட்டாலுந் தன் தந்தைக்காவது ஓர் இன்ப ஊற்றாய் இருக்கத்தக்க பிள்ளையே தனக்குப் பிறக்கவேண்டுமென இவன் தன் முழு மனத்துடன் கொண்ட ஓர் உரமான விருப்பமும் ஒன்று கொண்டது. இங்ஙனம் உறுதிக்கொண்டு பழகிய இத் தாய்வயிற்றி வின்றும் பிறந்த மக்கள் இருவர் உளர். இவர்கள் பிறவியிலேயே இசைப்புலமை வாய்ந்து வந்தமையால், இவர்கள் எந்த இசையை யும் ஓருமுறைகேட்டு நும் பாடவல்லவர்களாயுந், தமக்கு முன் வைத்த எவ்வளவு சிக்கலான இசைக்கருவியையும் இயக்குத்திற முடையவராயும் இருக்கின்றனர்.” இங்கொன்று திணைநிற் பதிக் கற்பாலானது; இப் பிள்ளைகளின் அன்னை இலையில் மிக வல்ல வளாய் சிறவாவிட வும், இவள்கொண்ட மனவுறுதியும் விழை வுபே அவ்வளவு இசைப்புலமைபிற் சிறந்தமகனாகத் தோற்றயித் தற்கு எதுவாயின வென்பதே அதுவாம்.

இன்றும், ஓரு தாய்க்கு மிகச் சுருகருப்பான நல்லறிவு வாய்ந்த குழந்தைஒன் றிருந்தது. “அக் குழந்தைக்கு மூன்று திங்கள் ஆகையிலேயே அகன் அறிவின் துலக்கத்தைக் கண்டு அவன் கண்பர் எல்லா நும் விபத்து பேசுவாராயினர். அத்தாயோ அவர்களைக் கொட்டு, ‘என் மகவுக்கு அவ்வளவு அறிவின் துலக் கத்தையானே உண்டாக்கினேன்’ என்றான். அதற்கு அவர்கள் ‘நீ எப்படி அநனைச் செய்தாய்’ என்று வினவினர். உடனே அவன் ‘பன்னிக்கூடத்தில் யான் பாடல் கற்பிக்கும் பிள்ளை களிற் பெரும்பாலார், யான் சொல்லிக் கொடுப்பதையே தெரிந்து கொள்ளமாட்டாத அத்தனை மழுங்கலான அறிவுடையவர்களா யிருந்ததைப் பார்த்து, என் பிள்ளை அவர்களைப்போல் இருக்க லாகாதெனவும், சொல்வ தெதனையும் மிகுவினையில் தெரிந்து உணர்ந்துகொள்ளக் கூடிய அறிவுவிளக்கம் வாய்ந்ததா யிருக்க வேண்டுமெனவும் விழைந்து, அவ் விழைவிலேயே என்னுள் ளத் தைநிறுத்திவந்தேன்’ அதனால் நல்ஸபயன் விளையுமென்றும் எதிர் பார்த்திருந்தேன். இங்ஙனம் யான் நினைந்தபடியே செய்யக்கூடு மென அறிஞர் சிலர் சொல்லக்கேட்டேன்; அஃதவ்வாறே ஆகக்



கருமென்பதில் யான் இப்போது உறுதிக்கொண்டிருக்கின்றேன்' என மறுமொழி தந்தாள்."

இவ் வுண்மையை எம் அருமைப் புதல்வி லீலாம்பிகை விரிபுத்துக் கண்ட வரலாற்றினையும் இங்கு ஒரு சிறிது வரைகின்றேம். லீலாம்பிகை தன் தலைமகள் மங்கையர்க்கரசியைக் கருக்கொண்டிருந்த நூன்மீ, நோயில்லாத உடல்நலமும், அறிவுநலமும், மனக்களிப்பும் வாய்ந்து திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் வரலாற்றை அடுத்தடுத்து ஓதுவதிலுள், செந்தமிழ்க் கட்டுரைகள் எழுதுவதிலும் உள்ளம் சரிபட்டு நின்றனர். இத்தகைய சிறந்த உடல்நல மனநலங்கள் வாய்ந்தபோது உண்டாகப் பிறந்தமையால், மங்கையர்க்கரசி யென்னும் அவர்தஞ் சிறுமி திண்ணிய உடல்நலமுந் தெளிந்த அறிவுந் கல்வியில் விருப்பமும் அமைதியும் வாய்ந்தவளாய்க், காண்பாரெல்லார்க்கும் பெற்றார்க்கும் வியப்பும் மகிழ்ச்சியும் விளைத்து வருகின்றாள். மேலும், கடவுளில்லை யென்று பாழங்கொள்கை பேசித்திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் முகலான கம் தெய்வ ஆசிரியரை இகழ்ந்து ஆரவாரம்புரிந்த ஒரு புதுக் கூட்டத்தாரை எதிர்த்து, அவருடைய பாழ்ங் கொள்கைகளை மறுத்து, யாம் அஞ்சா ஆண்மையோடும் உள்ளக்கிளர்ச்சியோடும் ஓரவைக்களத்திற் பேசியனூன்று, மங்கையர்க்கரசியைக் கருக்கொண்டிருந்த லீலாம்பிகையும் அவ் வவைக்களத்திற் போந்து எழுது விரிவுரையினைக் கேட்டனர். அங்ஙனங் கேட்டமையால், யாம் அப்போது இருந்த ஆண்மைநிலை அம்மகளின் மூலையில் நன்கு பதியப்பெற்றுப் பிறந்தமையின், அது பிறந்துவளர்க்க சிலதிங்களில் எல்லாம் ஆண்மைத்தன்மையோடு கைகளைமடக்கி யெடுத்துக் கண்களைப் பரக்க விழித்து நகைத்து விளையாட்டுக் காட்டும்.

இங்ஙனமெல்லார் தாயானவள் தன் நினைவுக்கு ஏற்றபடியாகவும், அந்நினைவினைத்தாக்கும் உணர்வுகளுக்கு ஏற்றபடியாகவுந்தன் வயிற்றகத்தே உருவாகுங் கருவின் இயற்கையை அமைப்பவளாய் இருக்கின்றன ளென்பதை எல்லாரும் நினைவிற்பதித்து வைத்தல்வேண்டும். இத் தமிழ்நாட்டின்கண் உள்ள மாதர்களில் மிகச்சிலரைத்தவிர மற்றையோரெல்லாரும் கல்வியறிவு சிறிதும் இல்லாத விலங்குகளாகவே இருத்தலாலும், அவர்கட்குப் பெற்

தவறாகவும் உடன்பிறப்பினராகவும் கணவராகவும் வாய்ப்போரும் அவர்களைப்போலவே கல்வியறிவு பெறுதல் விலங்குகளாயிருந்தாலும்கூட, இவர்களுடைய பிறக்கும் பிள்ளைகளும் இவ்வினங்கின் குட்டிகளாய் இருக்குமல்லது, அழகிலும் அறிவிலும் அன்பிலுந் திறந்த உயர்த்த மக்கட் பிறப்பினராதல் யாங்ஙனம் நடைபெறும்? எந்த நாயிற் கல்விபுத் தந்தோர் கூட்ட முத் கல்விக்கேற்ற உயர்த்த நாகரிவாழ்க்கையும் மிகுந்திருக்கின்றனவோ, அந்தநாயிற் கைதான் வழிவழியாக உயர்த்தமக்கள் உண்டாகுவர். பாருங்கள்! உலகமெங்கணும் கல்வி அறிவு ஆராய்ச்சியிலும் நாகரிக வாழ்க்கையிலும் தலைநிற்காதாயிற்று மிக மும் உயர்த்தார்க்கு வெள்ளைக்கார கன்மக்களின் கால்வழியில் வருவோ மல்லாம் அவரை மொப்பவே முன்னேற்றத்தின் முனைந்து நிற்கின்றனர். உயர்த்தார்க்கு வாய்ப்புறும் ஸ்காத்தலாந்து தேயமர்கள் எனை நாய் வரைவிடிக் கல்வியறிவு ஆற்றல் தொழின் முயற்சி முகவிய எல்லாவற்றிலும் தலைநிற்குந் திற்கின்றார்கள்; இதற்குத் தாமதம் என்னென்றால்: ஸ்காத்தலாந்திலுள்ள குடியாணவர்கள் தம்முடைய குடிசைகளைப் பள்ளிக்கூடங்களாக மாற்றுகிறார்கள்; மாலைக்காலத்திற் கதகதாங்குக வளங்குந் திரின் பக்கத் தேவைகற்றாலிற் றமர்க்குத் திருத்தத் தந்தையானவன் தான் அறிந்த செப்திகளைத் தன் பிள்ளைகளுந் கு அறிவிப்பதில் கவனவதில்லை. அவனுக்குள்ள கலை யறிவு சிறியதும் அன்று; உரோப்பா தேயவரலாறு முற்றுத் தனது பிரிந்த நாளிய நிலின் இலக்கிபங்களும், அவற்றுள்ளும் முதன்மை யாய்க் தெய்வத்தைப்பற்றிய நூல்களும், பாடல்களும், ஸ்காத்தலாந்து நாட்டின் வரலாறும் அவன் கண்கரித்தி நுப்பன். வரலாற்று நூல்கள் முதலாவதற்குத் தெரிபாதவிட்டுச் சண்டை சச்சரவுகளும், நாட்ட வர்போரணமைகளும் முற்றுசைகளும், இவைபோல்வன பிறவும் அறிவுள்ள ஒரு குடியானவன் தெரிந்திருப்பன். இசைப் பாட்டுகளும் கதைப்பாட்டுகளும் அவன் மிகுதியாய் உருவேற்றி யிருப்பன். கண்ட காளிப் பாட்டுகளுந் சிலகால் அவன் கிணைவிருக்கும். ஸ்காத்தலாந்திற்குப் பெருமைதந்த பெருமக்க லின் செயல்களும் வாழ்நாள் வரலாறுகளுந் கிறித்தேனுத் தெரிந் திருந்தாலல்லாமல் அவன் தனது கல்வியறிவைப் பெரிதாக எண் ணுவதில்லை அவன் தனது கிணைந் பதியவைத்தனபோக, அவன்

தனது அலமாரியில் வைத்திருப்பன யாவை என்பதுந் திறிங் கூறுவேம். பொதுவான ஒவ்வொரு குடியானவனுக்குந் திறிங் தொரு நூல்கிலேயுட் பரியதாயிருக்கும். வரலாற்றுநூல்கள் தெய்வ நூல்கள் என்னும் இவற்றுடன், கல்விசைப்புலவர்கள் இயற்றிய செய்யுள் நூல்கள் இவ்விடம் மிகுதிபாய்க் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். மில்டன் (Milton) யங் (Young) என்னும் கல்விசைப்புலவர்கள் பாடிய பாக்களில் அவர்கட்கு கிருப்பம் மிகுதி.” என்று அந்நாட்டவர்தங் கல்வியறிவின் ஏற்றத்தைச் சொல்லிக்கொண்டு போம் கவ்வன் என்னும் மருத்துவ ஆசிரியர், இக் காரணத்தினாலேதான் ஸ்காத்தலாந்து, மற்றை நாடுகளோவிட இயல்நூற்புலமையிலுங் கலைநூற்புலமையிலுஞ் சிறந்த ஆசிரியரைப் பெருக்கொகுதியாய்த் தேர்ந்துவித்தது என்று முடித்துக் கூறுகின்றார்.

இங்ஙனம் ஒரு நாட்டிலுள்ள மக்கள் எல்லாருங் கல்வியில் வேட்கையும் புலமையும் உடையராய்த் திகழ்வார்களானால், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளெல்லாரும் அறிவாற்றல்களில் மேன்மேற் பெருகிச் சுடரொளி ஞாயிறுபோற்றுவன்குவார்க ளென்பதில் ஐயமென்னை? கல்வியறிவும் ஆராய்ச்சி யுணர்வும் உயர்ந்த நோக்கமுங் கடவுள் நினைவும் அன்பும் உதவியும் இல்லாத மக்கள் வகுப்புவெறு விலங்கினத்தோடு ஒப்பதாயிருத்தலின், எல்லா அறிவும் உடைய முதல்வன் உயர்ந்த அறிவுடைய உயிர்களை அவ்வகுப்பின்கட் டோற்றுவியாமல், வேறு விழுமிய உணர்வொழுக்கமுடைய இனங்களிலேதாம் அவர்களைத் தேர்ந்துவிப்பன். ஒரோவொருகாற் சேற்றிற் செங்கழுநீர் தோன்றினாற்போல, உயர்ந்த உணர்வொழுக்கமில்லா ரிடையே உயர்ந்தோர் சிலர் அருகிக் தோன்றினாலும், அவ் வுயர்ந்தோராற் பெறத்தக்க பெரும்பயனை அக் கீழ்மக்கள் பெறார்களின், அவர் அருமை யறிந்து அவர்க்குச் சிறப்புச் செய்து அவர்பாற் பெறும் பயன் எய்துவார் வேறு சிறந்த இனத்தவரே யாவர். நறுமணங்கமழ விரிந்த செறியிதழ்ச் செந்தாமரையின் பக்கத்தே நாளுந் தவளையிருப்பினும் அஃது அதன் இன்சுவை நறவைப் பருகல் அறியாது; தொலைவிலிருந்து வரும் வண்டினமே அதனைப் பருகிப் பெரிதும் இன்புறும். ஆகவே, அறிவிலும் ஆராய்ச்சியிலும் துண்ணுணர்விலும் அன்பிலும் அன்பொழுக்கத்திலும் ஒரு கூட்டத்தார் எவ்வளவுக்கு மேன்

மேற் பெருகுகின்றனமோ, அவ்வளவுக்கு அவப்பால் அறிவுரை .  
மேயர் தொகைதொகையார் வந்து நின்றார் என்று அறிதல் வேண்  
டும். இதனைன்றோ பார்ப்பவர் மேலாளர் முதலான இவர்க  
ளில் அறிவான்பித்தார் மிகுதியாய்க் காணப்படுகின்றனர். மற்று,  
அவமல்லாத மற்று அனங்கனிலை அறிவிற் சிறந்தார் தொகை  
வரவர அருகிற் போதலுங் கண்டபால் அறிபார்ப்ப தொன்ற  
தும். வயிற்றுப்பிணியுப்புக்காத எந்த இனத்தார் எத்குத் தொழி  
லைச் செய்ய வேந்தாலும், தாம் சென்ற அக் கொழிணற் பிற  
வுயிரிக்குத் துன்பம் வராமற் பாதுகாத்து ஒழுக்கிப்பாண்டி .  
தாமது அறிவைக் கண்ணியாமாய்ச்செய்யும் ப அவன் வழியார் மூலும்  
பிறர்க்குதனி யாற்றுவதிலும் புகச்செய்து, தாமுந் தம்மைச் சாந்  
தாமந் தாமமாய் வாழ்வதற் கருத் தன்றி சிறந்தவென்றும். அங்  
கனம் திற்பார் அவமாயினும் அவப்பார், சிறந்தார் பின்னை  
வாய்க் 'தொன்றி' அவமது காலினை நெய் - வாழ்காவினும் தலை  
யான இன்பத்தினும் வழிவழிப் பெருகச் சொவர் என்க.



## இருபதாம் அத்தியாயம்

மகப்பேறும் மகவளர்ப்பும்

சுருக்கொண்ட மகளிர் அக் கருவினை உயிர்க்குங்காற் படுங்  
கொடுந் துன்பத்தையும், அல்லது கருவுயிர்க்க முடியாமல் இறந்து  
படுவதையும் எண்ணிப்பார்க்குங்கால் நெஞ்சம் நடுங்குகின்றது,  
அது நிராய் உருகுகின்றது. இவ்வாறவர் துன்பப்படுவதும் இறந்து  
படுவதும் ஏன்? இவற்றிற்குக் காரணம் யார்? மக்களா அல்லது  
மக்களைப்படைத்த கடவுளா? நாம் கோளாதிருக்கவும், ஏனை எவ  
ராலும் படைத்துக் கொடுக்கமுடியாத மிகச்சிறந்த இவ்வுடம்பைப்  
பயம், இவ்வுடம்பிலிருந்து நாம் துகருதற்குப் பல்வேறு வகையான  
அரும்பண்டங்களையும், இவையெல்லாமிருந்து நடைபெறுதற்கு  
மிகவிபப்பான இவ்வுலகத்தையும் நமக்குப் படைத்துக்கொடுத்த  
இறைவன் நம்மிடத்து எவ்வளவு அன்பும் எவ்வளவு அருளும்  
உடையவனாக இருத்தல்வேண்டும்! இவ்வளவும் அவன் நமக்குக்  
தந்தது, நாம் அவற்றால் இன்பத்தை யடையவேண்டுமென்னும்  
நோக்கம்பற்றியே யல்லாமல் துன்பத்தை அடையவேண்டுமென்  
னும் தீயஎண்ணம் பற்றியதாய் இருத்தல் ஆகாதே. இறைவன்  
நமக்காக அமைத்துக் கொடுத்திருக்கும் இவ்வியத்தகும் அமைப்  
புகளை ஆராயுந்தோறும் ஆராயுந்தோறும், அவன் நம்பால் வைத்  
திருக்கும் அன்புக்கும் அருளுக்கும் ஓர் எல்லையே இல்லையென்  
பது நன்கு விளங்காநிற்கும். இறைவன் வகுத்திருக்கும் அமைப்  
புகளின் அருமையையும் நோக்கத்தையும் ஆராய்ந்து பார்க்கமாட்  
டாத மடவோரே கடவுள்மேற் குற்றஞ்சொல்வார்கள். மற்றுக்,  
கடவுளமைப்பின் நன்மையையும், அதற்கு மாறாய்நடக்கும் மக்  
கள் நடையின் தீமைபையும் மாறிமாறி ஆழ்தாராய்ந்து பார்க்க  
வல்ல அறிஞர்க்கோ, மக்கள்படும் அளவிறந்த துன்பமெல்லாம்  
அவர்கள் தஞ்செயலால் வருவித்துக் கொள்வனவேயா மென்பது  
உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெள்ளிதின் விளங்கும். மக்களி  
னுந் தாழ்ந்த விலங்கினங்களிற் சுருக்கொண்ட பெண்விலங்கு  
அக்கருவை உயிர்க்குங்கால், நம்பென்மக்களைப்போல் துன்பப்  
படக் கண்டதுண்டோ? இன்னும், மக்களிலேயே நாகரிகத்திற்

குறைந்தவராகக் கருதப்படும் வில்லியர் வேட்டுவர் பள்ளர் பறையர் முதலான இனங்களில் உள்ள பெண்டிர்கள் தாம் கருவுயிர்த்துங்கால் இங்ஙனம்பெருந்துன்பமுறக்கண்டதான்டோ? அல்லது அவ்விற் கருவுயிர்த்த முடியாமல் இறந்துபட்ட வரைத்தாக் கண்டதான்டோ? இல்லையே. அங்ஙனமிருக்க, நாகரிகமுள்ளவர்களாக எண்ணப்படும் இனத்தவர்களில் மட்டும் பெண்பாலார் கருக்கொண்ட காலத் துவங்கிப் பெருந்துன்பம் உழத்தலும், அக்கருவினை யுயிர்த்துங்கால் அதனை எளிதில் உயிர்க்கமாட்டாமல் ஆங்கில மருந்துவர் கருவிகொண் டெடுக்குமளவு ஆற்றொண்குயிர்த்துநீர் படுதலும், அல்லது தாமுத் தந்தருவும் உயிரிழத்தலும் என்னை? என்று கூர்ந்து பார்க்குங்கால், இவர்கள் இங்ஙனந்துன்பு யவது, தாங்களக்கொண்ட பொல்லாப் பழக்கவழக்கங்களினாலேயே யல்லாமல், இறைவன் அமைத்த அமைப்பினால் அன்றென்று கன்குணர்கின்றோம். அங்ஙனமாயின், நாகரிக இனத்தார் கொண்ட பொருத்தாப் பழக்கவழக்கங்கள் யாவையெனிக் காட்டுதும்.

உழைப்பவர்கள் தமக்குள்ள வறுமையினுற் கொழுமை யான உணவுகளை அறிந்திருந்துச் சாப்பிடுவதற்கு இயலாதவர்களாய் இருக்கின்றார்கள். பசி யெடுத்தவேளையிற் கேழ்வரகு சோளக்கீழோ அல்லது சோறோ கீரையோ கிடைத்தமட்டில் உட்கொண்டு, நெற்றித்தண்ணீர் நிலத்தில் விழப் பாடுபடுகின்றார்கள். ஒருநாளுக்கு இரண்டு வேளை நல்லுணவும் இவர்கட்குக் கிடைப்பது அரிது. இவர்களுடம்பின் அசத்தும் புறத்துமுள்ள உறுப்புகள் உழைப்பினால் மிகுந்த வலிவேறப் பெற்றிருப்பதுடன், உடம்பினுள்ளோடுஞ் செந்நிறும் வேண்டியவளவு குடி உடையதாகி எங்குஞ் செவ்வனேபரவித், தன்கண் அவ்வவ் போது வந்துசேரும் அழுக்குகளாகிய நஞ்சையும் வியர்வையாக உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தி விடுகின்றது. உணவினுற் செந்நீரில் ஏறிய வலிவீர் போதுமான பகுதி உழைப்பினுற் குறைபடுதலின், அக்குறையினை நிறைவுசெய்தற்கு அவர்கட்கு நல்ல பசியெடுக்கின்றது; அங்ஙனம்பசியெடுக்கின்ற வேளையில் எளிதிலே செரிக்கத்தக்க கொழுப்பு மிகுதியாயில்லாத உணவை அவர்கள் உட்கொள்ளுதலால், அவர்கள் உண்ட உணவிற்கு பெரும்பகுதி

நன்றாய்ச் செரித்துச் செந்ரோகமாறி உடம்பை நோய் அணுகாமல் வலிவார்க்கி நன்கு வளர்க்கின்றது. மேலும், அவர்கள் வெயில் வெளிச்சத்திலுந்துயகாற்றிலும் வெளிபே நடப்பாடுகின்றவர்களா யிருக்குலால், அவர்களுடம்பு இபற்கைவளர்ச்சி யுடையதாயும் நோய் அணுகப்பெறுதலாயும் இருக்கின்றன. இவ்வேழை மக்க ளில் எவரேனும் பருக்திப்பொதிபோற் குறுக்கேவளர்ந்த உடம்பு வாபந்தவரா யிருக்கக்கண்டதுண்டோ? இபற்கையில் எவ்வள வினதாய் இருக்க வேண்டுமோ அவ்வளவினதாக வளர்ந்த தின் னியயாச்சை யுடையராயன்றோ அவரெல்லாம் இருக்கக்காண் கின்றேம்.

இனிச், செல்வம் உடைய மக்களைப்பாருங்கள்! இவர்களில் லான் உண்பவர்கள் மிகவுங்கொழுப்பான ஆட்டிழைச்சி கோழி யிழைச்சி மீனின் தசை முதலியவைகளைத் தேங்காய் முந்திரிப் பருப்பு முதலான பல்வகைக் கொழும்பண்டங்களுடன் சேர்த்து நெய்யிற் பதப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு, நெய்பாலிற் சமைத்த உயர்ந்த சோற்றையும், உழுந்து கடலை கோதுமை முதலியவற் றற் பாலேட்டிலும் வெண்ணெயிலுஞ் செய்த சர்க்கரைப்பாரு இலட்டுகம் முதலான இனிய தின்பண்டங்களையும், வடை தோசை அப்பம் உப்புமா முதலான சிற்றுண்டிகளையும், காப்பி தேயிலை கொக்கோரீர் ஆகிரீர் (Aerated Waters) முதலான பரு குநீர்க்களையும், கோழிமுட்டை வாத்துமுட்டை முதலியவற்றால் ஆக்கிய அடைகள் குழம்புகளையும், இன்னும் இவைபோல் எம் சொல்லளவில் அடங்காத எத்தனையோ வகையான பண்டங்களையும் நெய் ஒழுக ஒழுக வேளைநேரம் அறியாமல் நான்முழுதும் இரவிலும் உட்கொண்ட வண்ணமாய் இருக்கின்றார்கள். இவர்க ளிற் சாராயம் முதலான மயக்கந்தருஞ் சாறுகளைக் குடிப்பா ரும், ஓயாமல் வெற்றிலைபாக்குப் புகையிலை மெல்வாரும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பாரும் அவின் தின்பாரும் பலர் உளர். இவ்வள வுந்தின்னும் பூதங்களாகிய இவர்கள் வேலை வெட்டியாவது செய் கின்றார்களோ வென்றால் அதுவும் இல்லை. தமக்குரிய இன்றிய மையாத வீட்டுவேலைகளையும் ஏவற்காரரைக் கொண்டே செய் விக்கின்றார்கள்; வேலைக்காரரை நெருக்கிப்பிழிந்து வேலைவாங் கும் இவர்கள் தாம் இருந்த இடம்விட்டு அசைவதுமில்லை; எச்



உஅஅ      ஈக்கள் தூறுதலிடு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

நில் உயிர்வதற்கோ பக்கத்திற் பணிக்கம்; ஆடை கட்டுவதற்கோ  
தொழன் கோழிமார்; உடம்பு குளிப்பதற்கும், ஒப்பனை செய்  
வதற்கும், உணவிதற்குங் கைகழுவி விடுதற்கும் ஊழியக்காரர்.  
நெருப்பன்னைபோனான் உடம்பு வரியுமென்று இவர்கள் அடுப்  
பன்னை யுற் செல்லார்; வெரிவிற்போனான் உடம்பு கறத்துப்  
போகுமென்று இவர்கள் வெரிவினுஞ் செல்லார்; குளிர்ங்காற்  
றப்பப்பால் புறக்கிற் களிபிடித்துக் கொள்ளுமென்று காற்றினுஞ்  
செல்லார். இத்தகையவர் உடம்பில் நல்ல இரத்தம் இருக்குமா?  
அவ்விதத்தினுள்ள கச்சுநீர் அவ்வப்போது வெளிப்படுதற்கு  
இயலுண்டா? இவர்கள் உடம்பின் அகத்தும் புறத்தும் உள்ள  
உறுப்புகள் செவ்வனே அசைந்து வலிவேறுதற்கு வழியுண்டா?  
ஹெமோ இல்லை. இத்த நிலைமையில் இவர்கள் எப்படி யுயிர்  
பிழைத் திருக்கின்றார்கள் என்பதை நினைத்துப்பார்த்தால் அஃ  
தொரு பெருவியப்பாகவே யிருக்கின்றது! எப்படியோ உயிர்  
பிழைத்திருந்தாலும் இவ்வளவு வாழ்க்கை தொடர்பான துன்ப  
முடையதாகவே காணப்படுகின்றது. எங்ஙனமென்றால், இவர்  
கள் அடுத்திருத் துண்ணுங் கொழுதியவுணவு வயிற்றிலே சென்  
றால் எளிதில் செரிப்பதில்லை; முண்ணுண்டது அரைவாசி கூடத்  
செரியாமலிருக்கையிற் பின்னுங் கொழுமையான உணவுகளைத்  
வாழ்த்திய வண்ணமாய் இருப்பதால், இங்ஙனஞ் சமை சமை  
மாக வந்துசேரும் பண்டங்களை அரைப்பதற்கு நரம்பாலுந்  
தொனாலும் ஆக்கப்பட்ட தினிப்பையானது இயலாதாய், அவற்  
லென உரைசிப்புண்ணாகிக் கொடிய வயிற்றுனைவு இரத்தக்கழிச்  
சால் முதலான துன்பம் மிகுந்த நோய்களை உண்டாக்குகின்றது.  
இரும்பாற் செய்யப்பட்ட திரிகையிலிட்டு இப்பண்டங்களை  
அரைத்தாலோ அது சிலநாளில் தேய்ந்துபோகின்றது. மெல்லிய  
தோற்பையாகிய தினிக்குடல் இவைகளை அல்லும் பகலும் புண்  
படாமல் எங்ஙனம் அரைக்கமாட்டும்? நோய்வந்தபிறகாவது  
இவர்கள் சும்பாயிருக்கின்றார்களா? உடனே மருத்துவரை வரு  
வித்து மருந்துமேல் மருந்துவாங்கி உண்பதுஞ், “சுடச்சுடச்  
சாப்பித்தண்ணிர் அருந்தலாமா? பத்தியமாக வெள்ளாட்டுக்கறி  
சேர்த்துக் கொள்ளலாமா? கோழிக்குஞ்சு மிளகுசாறு குடிக்க  
லாமா? முட்டையுஞ் சாமாயமுங்கலந்து சாப்பிடலாமா? ஆவி



யுப்புநீரும்(Soda)பாணங்கலந்துகுடிக்கலாமா? சுதுப்புக்கருவாய் திருக்கைக்கருவாய் தொட்டுக்கொள்ளலாமா?" என்று இங்ஙனமாக ஓபபாற் பத்தியவுணவு சேட்பதில் மருத்துவர் ஆவியை வாங்குவதும், அவர் எங்கே தமக்குவரும் வருவாய் கொட்டுவீர்மோ என அஞ்சி “அதற்சிறிது சேர்த்துக்கொள்ளலாம், இதற்சிறிது செர்த்துக்கொள்ளலாம்” என்று சொல்ல அதனைபே சாக் சாகக்கொண்டு அப்பஸ்டங்ரனை பேலும்மேலும் அடைப்பதுஞ் செப்கின்றார்கள். நோய்கொண்ட காலத்தும் இவ்வாறுண்ணவே நினைப்பையானது இவைகளை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டாமற் புறந் தள்ள, அவர்சன் அவைகளைக் கக்கிவிடுகின்றார்கள். இங்ஙனங் கக்கிய பிறகாவது சும்மாவிடுகின்றார்களா? இல்லை இல்லை. “மக னுக்கு இளைப்பு வந்துவிடுமே, மாயுக்கஞ்சியாவது, சோடாபா லாவது, மிளகுநீர்ச்சோறாவது கொடுங்கள்” என்று சொல்லி, அருகற் கூற்றவன் தூதர்களைப்போற் குழந்து கொண்டிருக்கும். அறிவில்லாப்பெண்கள் பின்னும்விடாமல் அவ்வுணவுப்பொருள் களை வலிந்து கொடுக்கின்றார்கள். நோயாளி தன்னால் ஒருசிறி தும் உட்கொள்ளல் முடியாதென்று சோர்ந்து படுக்கும்வகையில் அருகிலிருப்பவரும் விடுவதில்லை. மருத்துவரும் மருந்துமேல் மருந்து கொடுப்பதைநிறுத்துவதில்லை. இந்த அறிவில்லா இரங்கத் தக்க நிலையிற் செல்வரில்லத்துப் பெண்பாலார் ஆண்பாலாரில் எத்தனையோபேர் ஆண்டுமுதிரா இளம்பருவத்திலேயே இறந்து படுகின்றனர். தப்பித்தவறிப்பிழைப்பவர்கள் என்போர், உணவும் மருந்தும் உட்கொள்ளமுடியா நிலையிற் சிலநாட் சோர்ந்து கிடக்க, அப்போது உள்ளுள்ள தீனிப்பை முதலிய கருவிகள் சுமைநீங்கித் தத்தம்நிலைக்குவந்து, தத்தந் தொழில்களைச் செவ் வனே செய்யத்துவங்க, அந்நேரத்திற் பால்நீர்ச்சுமேற் பிறிது ஏதும் உட்கொள்ளலியலாத பதத்திலிருந்து நோய்நீங்கிப்பிழைக் தெழுபவர்களை யாவர். இவ்வாறு துன்பப்பட்டுப் பிழைக் தெழுந்தபிறகாவது இவர்கட்குநல்லறிவு வருகின்றதாவென்றால், இல்லை, இல்லை. தாம் நோய்வாய்ப்பட்டது, அடுத்தடுத்துக் கொழுமையான உணவுகளை உண்டதனாலேதான் என்பதைச் சிறிதும் உணராமல், “அது மாரிகுற்றந் காளிகுற்றம் மலையான் குற்றம் பூவாடைக்காரி குற்றம்” எனப் பெரிதும் பிழைபட

நீளத்து, மாரிக்குச் காப்புக்கட்டுகிறவர்களும் வேங்கு மலையா  
யக்குச் காணிக்கை செலுத்துகிறவர்களும், முனிசாணுக்கு ஆதி  
கொழி வெட்டிப் புதைபோடுகிறவர்களுமாய், பின்னும் பின்  
னாக் தபது பண்புமயவு க்கப்படி வேலாய்கொண்ட மட்டும் வலியு  
பிடுங்குதல்பு நித்தின்றுதின்று. தாம் கோபிக்கு இமையாகி மடிவ  
தல்லாபல், அம்வழிற்றிற் பிறந்த பிள்ளைகளையும் கோர்க்கு  
யுளாக்கி விசைத்து மடியச்செய்கின்றார்கள்! தம்முடம்மையுந்  
தம்வழிற்றிற் பிறந்தும் பிள்ளைகளையும் கோயனுளாய் பாதுகாக்  
தும் வையபுறியாத விலங்குகட்கு ஏமாமமான செல்வாநிந்து  
பயன் என்ன! அச்செல்வமாவது அவர்களை வேலுமேலும் கோர்  
வாய்ப்புநித்துக் கூற்றவ னுலகுக்கு வழிகாட்டி விடுப்பதாயிருக்  
கின்றதேயன்றி வேறில்லையே!

இனிச், செல்வாநிட்டு மகனிரைப் பார்த்து, கந்திதம நிலை  
யிலுள்ள மாகப்பளங் கொழுவையான உணவுகளையும், காந்தி  
கொழிலை முகலிபன செத்த கச்சு சைமயுந் மட்டுகொன்வது வன்.  
தபது மீட்டு வேலை ஒவ்வொன்றுக்கும் வேலைக்காரரை அமர்த்துச்  
கொல்லிக் கட்டு ஆவமையுந் துன்புறுத்துகின்றார்கள். இயற்கைக்  
குபமுன் இவ்வொழுகலாற்றல் காம் பெரிதுந் துன்புறு தொநி  
தம்வழிற்றிற் பிறக்கும்பிள்ளை பிளையுந் துன்புறச்செய்து, விசைநில்  
வரிவாய்க்காநிக், கலி வேலை செவ்வகற்கும் இபலாசவர்க்காய்க்  
கணை சிபில் ஸ்பர்ப் ஏற்றுண்டு வாழ்தாய் கட்டுநகின்றார்கள்.

ஆகவே, செல்வமாயிருப்பினும், ஏழைகளாயிருப்பினும்,  
கந்திதமவழிக்கையி லிருப்பினும் இயற்கைக்கு மாறப்படாமல்  
கட்டுவதுவாய் துப் பிள்ளைப்பெற்றினால் எதொரு துன்ப  
மப் பிள்ளையாகென் றறிந்துகொள்க. கருக்கொண்ட மகனிர்  
தபது மீட்டுவேலைபைத் தாமே மலர்வைத்து மகிழ்ச்சிபெற  
செய்தல் வேண்டும். மிகவுஞ் சமைபான தண்ணிக்குட்டிக்கு  
தல் முடிச்சிலகநமைபான வேலைக்கோமட்டும் பிறமையாவது எவற்  
காரமையாவது கொண்டு செய்வித்தக்கொள்ளல் வேண்டும்.  
வினார் சமயந்தொழில், வீடுகட்டி மெழுகித் துப்புரவு செய்யுந்  
கொழில் முதலிபனவெல்லாம் அவர்கள் தாமேசெய்தலேநன்று.  
ஆனால், இக்கொழில்களைச் செய்யுங்கால் இளைப்புக் களைப்பு  
வரும் அவ்வளவுக்கு அவற்றைச் செய்கலாகாது; இளைப்புக்கு

இடஞ்செய்யும் வேலைகளை இடைபிடியே பிறருதவிமொன்றிச் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு வீட்டுவேலைகளை அளவறிந்து செய்வதனாலும், அவற்றை நாளுக்குநாட் பெருந்காமல் மரீர் வாழ்க்கைக்கு வேண்டியவளவிற்ப கொணர்ந்து சுருக்கிச் செய்தலாலும் உடம்பினுள்ளும் பறப்புமுள்ள உறுப்புகளெல்லாம் அசைய வேண்டும் அளவு அசைந்து வலி வேறிக் தாயின் உடம்பையும் அவளுடம்பகத்துள்ள சுருகையும் நோயனுந் காழற் சென்வையாக வளரவைக்கும்; வீட்டுச் செலவைச் சிக்கனமாகிக் குறைத்துச் செய்வதனால் வறுமையின்றி வளமாய் வாழலாம். சிலர் இல்லங்களிலே எந்நேரமும் உண்டியுஞ் சிற்றுண்டியுஞ் செய்தவண்ணமாய் இருக்கின்றார்கள். இதனால் வீட்டுவேலைகள் அளவின்றிப் பெருகி, அவற்றைச் செய்வார்க்கு அயர்வினை வருவிப்பதல்லாமலும், பொருட்செலவும் மிகுதியாகி வறுமைக்கு வழிகாட்டும்; மீமலே காட்டியபடி, எந்நேரமும் உண்டியுஞ் சிற்றுண்டியும் அருந்துதலால் அவ்வீட்டிலுள்ளார் அனைவரும் பலவேறுகோப் கொண்டவராய் துன்புறுகின்றார்கள். ஆதலால், உணவுகள் சிற்றுண்டிகளை மிகுதிப்படுத்தலாகாது.

அறிவுமுயற்சியுடையர்கள் காணையில் தனிப்பாலைக் காய்ச்சியேனும், அல்லது அதனொடு சிறிது இஞ்சிச் சாறுஞ் சுருக்கையுங் கலந்தேனுஞ் செரிக்கும் அளவறிந்து உட்கொள்ளுதல் போதும். அறிவு முயற்சியோடு உடம்புழைப்பும் உள்ளவர்கள், காலையிற் சிறிது இட்டிலி அல்லது உப்புமா அல்லது தோசை அல்லது வடை அல்லது அப்பம் உட்கொண்டு பாலும் பருகலாம். அறிவுமுயற்சி யில்லாமல் உடம்புழைப்புமட்டும் உள்ளவர்கள் காலையிற் சோறுந்தயிருஞ் சிறிது துவையலுங் கூட்டி உணவாகக் கொள்ளலாம். ஆனால், உடம்புழைப்பில்லாமற் சும்மா இருப்பவர்கள் காலையிற் சிறிது பருகுநீரையன்றி வேறெதனையும் உட்கொள்ளாமலிருந்தாற்றான் நோயின்றி வாழலாம், நோயில்லாத மக்களைப்பெறலாம்.

பகலில் உச்சிப்போதிலோ நன்குசமைத்த சோறுஞ் சுவையான ஒரு குழம்பும் ஒருமிளகுநீரும் ஒருகறியுந் துவட்டினகீரையும் மோரும் உட்கொண்டாற் போதும். இவ்வளவுக்கு மேற் கொழுமையான பலவகைக் குழம்புகளையும் பலவகைக்



புறிகோயும் பாபசம் வடை இலட்டுகம் பாலைநி முதலியவை  
பனையும் நாடோறுஞ் செய்வித்து வினாப்புடைக்கத் தின்று வருவ  
தும், பிற்பகலிலும் அங்ஙன மே சிற்புண்டுகள் பல செய்வித்து  
அருந்துதலும் பெருந்தீங்கு பயப்பனவாகும். என்றோ ஒரு  
சிறப்புநாளில் இத்தகையகொழுவிய உணவுகளை உண்பது குற்ற  
பாபமாக; என்றாலும், அன்றைக்குங்கூடக் காலையில் ஏதாம் அருந்  
தாதிருந்து, உச்சிப்போதியும் இவற்றை அரிவன்கால் முக்கால்  
வயிற்றுக்குமேல் அரிந்துவிடுதலாகாது. ஒருகால் ஒருபாய்ப்  
பனார் கொழுமைமிக்க பல்வகை இஞ்சவை உணவுகளை வயிறு  
கொள்ளும் அளவுக்குமேல் வார்கொண்ட மட்டுப் விழுங்கி, அத  
னால் எரிகவிடமாட்டாமற் கீழேகிடந்து புரண்டுகொண்டிருந்  
தவராம். அதனைக்கண்டு அவர்மேல் இசைக்கமுற்ற ஒரு மருந்து  
என் னியேமே, யான் ஒர் உழுத்தளவு மருந்து பொரிக்கிறேன்;  
அதனை உண்பீமானால் மிகுதியான உணவு வெளிப்பட்டு கலம்  
உண்டாகும்” என்றவராம். அதனைக்கேட்ட அவ்வையர் உபோ  
காலும் போம். என்னவிற்பில் அவ்வுழுத்தளவு மருந்து கொள்  
ன்றும் இவ்விருந்தாற், பின்னுஞ் சிறிது உணவுகொண்டு இருப்  
பேலை!” என்று மறுமொழி கூறினராம். இவ்வாறு ஒரு வரை  
பாறைபின்னிற் தின்பவர்கள் கோபை விலைகொடுத்து வாங்குபவர்  
களாயிருத்தலால், அத்தன்மைபோக்கு எம்போல்வார் எந்  
துமையறிவு கூறினாலும், அஃது அவர் செவியில் ஏதது. ஆக  
லால் அவரைப்போழித்து ஒழிந்த எண்போமே எம்சொல்வழி  
யில் ஒழுக்கி கோரின்றி இனிது வயதற்பாலார் என்க.

இனி, இரப்பொழுதிற்கொள்ளும் உணவிற்குந் கொண்ட  
பகலிற் இன்றும் சிறிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். பகலவன்  
இல்லாத இரக்காலத்தில் மக்களின் உடம்பு வலிசுறைத்தகா  
யிருக்கின்றது; அதனால், வயிற்றிலுள்ள தீனிப்பையுஞ் செயல்  
குறைத்ததாய் மெல்ல நடக்கின்றது. அந்நேரத்தில் எளிதாகச்  
செரியாத உணவுப்பண்டங்களை உட்கொண்டால் நோய் உண்  
டாகும்; ஆதலால், அப்போது முக்கால் வயிற்றுக்குமேல் அருந்  
துவது கூடாது. அன்றி மிகுத்துண்டாலோ மூச்சுத் திணி  
வயிற்றுவலிகொண்டு தாயானவன் வருத்துவதுடன், அவனது  
வயிற்றிலுள்ள கருவும் மிகுத்த உணவேறிய தீனிப்பையினால்



நெருக்குவாந் திருந்தும், அல்லது எறச்சுவிட முடியாமற் சாவி  
 னாந்த சாம் உட்கொள்ளும் உணவும் மிகுந்த குளிர்ச்சியும்  
 மிகுந்த சூந்ம் மிகுந்த காற்றும் உண்டுபண்ணுகனவாய் இருத்  
 தல்வேண்டும். அழகிய வெண்ணிறம் அல்லது பொன்னிறம்  
 வாங்கி பிள்ளைகளைப் பெறவேண்டித் தாய்மார்கள் இரகிற் பாற்  
 சோறு மிசைதல் வேண்டுமென்று 'பிருகதாரணிபகோபகிடதம்'  
 நவலுதலாலும், அல்லது இக்காலத்திற் கருவாராய்ச்சிக்காரர்  
 கூறும் உரையோடு ஒத்து நின்றலானுந் குல்கொண்ட மாதர் இர  
 கிற் பாற்சோறு அயின்ற அழகிய மக்களைப்பெற்று இன்புறுவார்  
 களாக.

இன்னும், தாய்மார் தாங்கொண்ட கருவை உயிர்க்குங்காற்  
 சிறிதூர் துன்பமின்றி உயிர்த்தற்கு எளியதொரு வழி யிருக்கின்  
 றது. அதாவது: வயிற்றில் வளருங் கருவின் உடம்பிலுள்ள  
 எலும்புகள் கற்போல் வல்லென்று கெட்டியாகாமல் மெழுகு  
 போல் மென்பதமாக வளருதற்குத்தக்க உணவுகளையே தெரிந்து  
 உட்கொள்ளல் வேண்டும். வெள்ளியமா, சீமைஅவரை, பட்  
 டாணி, வாற்கோதுமை, வெண்ணெய், பாதகட்டி முதலிய பண்  
 டங்கள் எலும்பைக்கெட்டிப்படுத்துவன வென்று ஆங்கிலமருத்து  
 நூலாசிரியர்கள் ஆராய்ந்து உரைத்தலாற், கருக்கொண்ட மகவிர்  
 அவரைத்தமாவிற் சமைத்த சிறுநண்டிகளையுஞ், சீமைஅவரை முத  
 லிபவற்றிற் செய்த கூட்டுகளையும், வாற்கோதுமைக் கஞ்சியையும்  
 வெண்ணெய் கட்டிப்பால் முதலானவைகளையுந்தாம் கருவுயிர்க்  
 கும் அளவும் உண்ணலாகாது. அவற்றில் அவா மிகுதியாயிருந்  
 தால் என்றைக்கோ ஒருகாற் சிறிது அயிலலாம். அடுத்தடுத்து  
 அவற்றை உண்ணலும் ஆகாது, கருவுயிர்த்தற்கு ஒருதிங்கள்  
 வரையிலும் அவற்றைக் கண்ணெடுத்தப் பார்த்தலும் ஆகாது.  
 இவ்வாறு செய்தலைவிடுத்து அப்பண்டங்களை அடுத்தடுத்து மிகுத்  
 துண்பார்களாயின், அவற்றால் வயிற்றிலுள்ள மகவின் எலும்பு  
 கள் இறுகிக் கெட்டியாகுமாதலால், அம்மகவினைப் பெறமாட்டா  
 மல் தாயும் பிள்ளையும் உயிர் துறப்பர்; அல்லது ஆங்கில மருத்து  
 வர் உதவியாற் கருவிகொண்டு மகவு எடுக்கப்பட்டு உயிர்பிழைப்  
 பினும், கருயிரினுடம்பும் நவிவுகொண்டு வருந்தும் சிலையிலேயே  
 யிருக்குமென் றறிந்து கொள்க.

இன்னும், குள்கொண்டமாதர் விடாய் எடுத்த காலங்களி லெல்லாக் தாயதண்ணிர் அல்லது வெந்தையே பருகல்வேண்டு மல்லாமல், உப்புக்காரநீர் (Soda Water) காப்பி தேயிலை கொக் கொரி முதலியவைகளைப் பருகலாகாது. இனிய பழங்நா லே அவர்கள் மிகுதியாக அருந்தவார்க்காரயின் விடாயும் பசியும் அவர்களைவருத்தா; உடம்பில் தாய கல்லஇரத்தம் ஓடித் தாயின் உடம்பையும் கருவின் உடம்பையும் கோயின்றி நன்கு வளரச் செய்வதுடன், கருவுறிக் குங்கால் தாங்குச் சிறிதுத் துன்பம் வராமலும் பாதுகாக்கும்.

இம்முறைகளின்படி வழவாறு நடந்துகொண்டே, உடம் பின் புறத்தும் அகத்தும் அழுக்குச்சேராமல் நன்குகழனி அடிக்கடி துப்புரவுசெய்தல் வேண்டும். பெண்மக்களின் பெருப்பாலா தாமதுடம்பின் புறத்தை அறிந்திருந்துக் கரவுதலிற் றாருத்துவைத் திருத்தல் மீபாஸ்த், தாமதுடம்பின் அகத்தே சாக்கடையாட் உன்ன லநீர்க்குடல்களைத் கழனித் துப்புரவு செய்வதில்லை. இதனால் அவர்களுள் அவர்கள் வயிற்றிற்குக்கும் பிள்ளைகளும் அவர்களை மருவுந் கணவர்களும்தலிவகையான கோய்க்காற் பற்றப்பட்டுப் பெரிதுத் துன்பமுண்டாகும். பெண்மக்கள் அறிவுடையவர்க ளாய்த் திருத்தித் தம்பைத் துப்புரவு செய்யும் முறைகளைக் கைய் பற்றுவவையின், அவர்களைச் சார்ந்தே உயிர்வாழ வேண்டிய நிலையிலுள்ள அவர்களின் மகாரும் கணவரும் இனிதுஉயிர்வாழ் நற்கு ஐ் கோயில்லை. இவ்வண்மையை அவர்களே உணரானிடி னும், அவர்களைச் சேர்த்தோராவது அதனை அவர்சட்கு நன் கெடுத்துக்காட்டி, நாடோறமாவது ஒருகிழமைக்கு இருமுறை முழுமுறையாவது நீசேற்றி (எகிமா) கொண்டு அவர்கள் தமது மலகீர்க் குடல்களைத் துப்புரவு செய்யுமாறு வற்புறுத்தல் வேண் கும். இதனோடு, உடம்புமுழுதும் பரிமாறு பிற்பகலில் வெயிற் காய்தலும் வேண்டும். இவ்வாறு நடந்துவரும் மாதர்கள் தாங் கொண்ட கருவை உயிர்க்குங்காற் சிறிதும் வருத்தமின்றி உயிர்ப் பர். குழந்தையுந் தாயும் மிகச் செவ்விய நிலையில் இருப்பர்.

இனிப், பிறந்த குழந்தைக்கு மலகீர்கள் செவ்வையாக வெளிப்படாவிட்டால், நீசேற்றியில் ஆழாக்கு வெதுவெதுப்பான சவர்க்கார நீரைவிட்டுக், குழந்தையின் மலங்குடரில் அதனை

எற்றினால், உடனே அழுக்கு முழுவும் வெளியாகக் குழந்தை நல  
மாயிருக்கும். இவ்வாறு செய்வதற் சிலர் அச்சமுறுகின்றார்கள்;  
அல்லது அறியாமைப்பேயாகும். எமது இல்லத்தில் எம் கடைசி  
மகன் பிறந்தபோது, அவட்குப் பிறந்தவுடனே மலநீரடைப்புகள்  
இருந்தன; மருத்தினாலும் அவை வெளிவரவில்லை; உடனே யாம்  
பிறந்தமறுபாடு அழாக்குச் சுவர்க்கார வெந்நீர்கொண்டு நீரேற்றி  
வைத்தோம்; வைத்ததின் அழக்குமுற்றுங் கழிந்து அப்பிள்ளை  
நலமுறலாயிற்று. பிறந்த குழந்தைக்கு இவ்வாறு செய்தலே  
யன்றி, அகளைப் பெற்ற தாய்க்கும் நீரேற்றி கொண்டு மலநீர்க்  
குடலையும், பெண்குறி வழியாகக் கருப்பைப்பையுங் கழுவிவிடுதல்  
வேண்டும். மகவீன்ற பெண்பாலார் பலர் சிலர்க்குச் செந்நீர்  
வெளிப்படவேண்டிய வளவுக்கு வெளிப்படாமற் கட்டுப்பட்டு  
கின்ற பெருநோயினையும் உயிர்க் கிறுதியினையும் விளைப்பதுண்டு.  
எமதில்லத்திலேயே எம் முதன்மகன் தலைப்பிள்ளை யின்ற மறு  
நாளில் வயிற்றகத்தே செந்நீர்க்கட்டு உடையளாகி அன்றிரவில்  
இரண்டொரு மணிநேரம் பட்டதுன்பம் அளவிடற் பாலதன்று.  
செய்வ தின்னதென்று தெரியாமல் மருத்துவிச்சியும் பிறருந்  
திகைத்து வருந்துவதைக்கண்டு, யாம் உடனே நீரேற்றியில் இளஞ்  
சூடான சுவர்க்கார நீரை நிரப்பி, எம் அன்னையைக் கொண்டு  
அவளது கருப்பைக்கு அந்நீரைச் செலுத்துவித்தோம்; செலுத்திய  
இரண்டொரு நிமிடத்திலெல்லாம், அவளது வயிற்றினுள்ளே  
கட்டுப்பட்டுகின்ற செந்நீர் அவ்வளவும் வெளியாகி, அருகிருந்  
தாரெல்லாம் வியக்குப்படி அவட்கு உடனே முழுநலன் உண்  
டாயிற்று.

தாயின் முலைப்பாலிலேயே குழந்தையின் மலநீர்க்குடரைத்  
துப்புரவு செய்தற்கு ஏற்ற முதற்பொருள்கள் கலந்திருத்தலால்,  
தாய்ப்பால் கெடாம லிருக்கத்தக்க உணவுகளையே தாயானவள்  
அருந்திவருவது நன்று. இதனாற் குழந்தையின் உடம்பொடு தா  
யின் உடம்பும் நலமாய்வளரும். பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கலரிசி  
யிற் சமைத்தவுணவே சிறந்தது. அரைக்கரை பொன்னாங்காணிக்  
கரை சிறுகரை வகைகளை மாறிமாறிச்சமைத்து உட்கொண்  
டால், தாய்க்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. தித்திப்பான அத்திப்  
பழங் குடகுநாரத்தம்பழம் செவ்வாழைப்பழஞ் சீமை இலந்தைப்



பழம் முதலியவற்றை உணவுக்குமேல் உட்கொண்டு வந்தால் இரத்தம் தூயதாகும். குழத்தை பால் மறக்கும்மட்டும் மாம்பழம் பலாப்பழம் நாவற்பழம் வாழைப்பழம் முதலியவைகளை அறவே விலக்கிவிடல்வேண்டும். புறக்கிக்காய் பிர்க்கங்காய் பூசணிக்காய் புடலக்காய் முள்ளங்கி முதலான மிகக்குளிர்ந்த பண்டங்களுக்கு சேர்க்கலாகாது. துவரம்பருப்பிற் செய்த மிளகுதீர்மட்டும் ஆகுமேதவிரத் துவரம்பருப்பின் புழக்கலாவது குழம்பாவது ஆகா. இளமுருங்கைக்காய் வெண்டைக்காய் கத்தரிக்காய் அவரைக்காய் முதலியன சேர்த்துத் தேக்காப்பால் விட்டுச் செய்த பொரிதக குழம்பே மகவீன்றதாய்க்கு மிக இசைந்ததாகும். இஞ்சி, சுக்கு, கொத்தமல்லி, வலிபாய் என்றும் இவற்றில் எந்த வும் ஒன்றை உட்பின் தலைபறித்து சேர்த்துக்காய்ச்சிப ஆனின் பாலும், அது வாயாதேல் தாயகண்ணிர் அல்லது வெந்நீரும்பருகு கற்கு நல்லவாகும். உடம்பிற் குளிர்ச்சி மிகுந்திருக்குங்காற் றவர்பண்டங்களைபுஞ் சுவைமிகுந்திருக்குங்காற் குளிர்ச்சியான பண்டங்களைபும பகுத்தறித்து சேர்ப்பவர்களுக்கு நோய் சிறிதும் அனுகாது.

மகவின்னு இரண்டு முன்ற திங்கள் சென்றபின், தாய் தன் உடம்பை வலுப்படுத்ததற்கேற்ற பண்டங்களைச் செரிக்கும் அளவுபற்றிச் சேர்த்தவந்தற், பின்னையின் உடம்பும் வலிவேறி அழகாய்வரும். காப்பில்லாத வாநுமைப்பருப்பை அரைத்து ஆனின் பாலில் இட்டிக் காய்ச்சிச் சீனாக்கற்கண்டின் பொடியுங் கலந்து காலைப்பருகலாம். உழுத்தம்பருப்பு எலும்பையும் எலும் பின் மரபாயையும் உரமாக்கி மேலியையும் அழகுபெற வளரச் செய்யுஞ் சிறத்தன்மையுடையதாகையால், அதிற்செய்த வடை அப்பளம் முதலானவைகளை இடையிடையே உட்கொள்ளலாம். உழுத்தம்பருப்பிற் செய்த சிற்றுண்டிகளை ஓர் ஒழுங்கான முறை யில் உட்கொண்டு வருபவர்களுக்கு, எலும்புருக்கி ஈளை நீரிழிவு முதலியனவரா. ஆனாலும், இவற்றைத் தொடர்பாக உட்கொள்ளு தலும்ஆகாது, உடம்பு சிறிதுசலிவாயிருந்தாலும் இவற்றை அருந் தலாகாது. உடம்பு நல்ல நிலைமையில் இருக்கும் நேரங்களில் மட்டுமே இத்தகைய கொழுவிப்பண்டங்களை அளவாக அயிலல் வேண்டும்.



இனிச், கருவுயிர்த்த மாதர் இருக்கும் அறைகளிற் பெண் பாலாட் மிகுதியாக வருதற்கு இடங்கொடுத்தல் ஆகாது. என்னென்றால், வருபவர்களிற் பெரும்பாலார் வீணான பலவகைச் செய்திகளைப் பேசுபவர்களாய் இருத்தலாலும், அச் செய்திகளிற் பல கவலையுந் துயரமும் தருவனவாய் இருத்தலாலும் அவைகளைக் கேட்டலாற் கருவுயிர்த்த மாதர்க்கு மன அதிர்ச்சி யுண்டாகிப் பல துன்பங்களை வருவிக்கும். அதனால் அவர் உடம்பு நலங்கெடுவதொடு, நலங்கெட்ட உடம்பிலிருந் துண்டாகும் பாலைப் பருகும் மகவும் உடம்புநலங் கெடும். இன்னங் கருவுயிர்த்த அறையில், அழுக்குங் குப்பை கூளங்களும் முடைநாற்றம் வீசுந் துணிகளும் இருத்தலாகாது. நல்லகாற்றும் வெளிச்சமும் அதன் கண் உலவுதற்கு வழிசெய்தல்வேண்டும். கருவுயிர்த்த மாதர்க்கு, ஆடைகளை அடிக்கடி மாற்றிவரல் முதன்மையானது. குழந்தையை மெதுவான துணிகளின்மேற் பிடுக்க வைத்தலுடன், அக் துணிகள் அதன் மலநீர்களால் நனைவதனை நினைப்பாக அநித்ததித் துப் பார்த்து, அவற்றையும் மாற்றிவருதல் இன்றியமையாதது.

மகவு பசித்து அழும் நேரங்களில் அல்லாமல் மற்ற நேரங் களில் தாயானவள் பால்கொடுத்த லாகாது. சிற்சிலகால் வயிற்று வலி, தலைவலி, காய்ச்சல், மலநீர் அடைப்பு முதலிய காரணங்க ளாலுங் குழந்தை அழும். அது பசித்தழுகின்றதா? நோயினால் அழுகின்றதா? என்பதனை ஆராய்ந்துபார்த்து, நோயால் அழுவதா யிருந்தாற் பால்கொடாது. அந் நோய் நிக்ருதற்கான ஒழுங்குக ளைச் செய்தல் இன்றியமையாதது. இவ்வாறன்றி, அஃது அழும் நேரமெல்லாம் பால்கொடுத்து வழக்கம் பண்ணுவது தாய்க்கும் பிள்ளைக்குந் துன்பத்தையும் நோயையும் தரும்.

இனித், தாய்க்கும் பிள்ளைக்குந் தலைமுழுக்குச் செய்வித் தலோ, உடம்பைமட்டுங் கழுவுவித்தலோ, இருவருடம்பின் நிலை யையுங் காலத்தின் இயற்கையையும் அறிந்து செய்தல்வேண்டும். இருவர்க்கும் உடம்பு செவ்வையாயிருந்தால் வெயிற்காலத்திற் தண்ணீரிலுங், குளிக்காலத்தில் வெந்நீரிலும் அவர்கள் முழுக லாம். குளிர்ந்த நீரைவிட வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத் தல் எக்காலத்திற்கும் இசைத்ததாகும்.

இனி, மகவீன்ற தார்க்குப் பால் இந்நக்தால், அவனே பக்தாதிங்கன் வரையில் தன்மகவுக்குப்பால் கொடுத்துவரல்வேண்டும். தாயின் மனநிலைக்கும் அவனிடமிருந் துண்பாகும் முலைப்பாலுக்கும் கெருங்கிய ஒற்றுமை யிருக்கலால், தாம் வருந்திப் பிறர் குழந்தை நல்ல நிலைமையில் இருக்கவேண்டும் என்கும் விருப்பம் உண்டாயதாய்ப் பார் ஒவ்வொருவரும், வருத்தங் கவலை சினக் தூயமம் முதலிய துன்பங்கள் தம் உள்ளத்தைத் தாக்காத படி கருந்தாய் இருத்தல்வேண்டும். அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் உயர்ந்த எண்ணங்களும் உயர்ந்த தீனையுஞ் கோன்றப்பெற்ற உள்ளத்தவாரிய இருக்கப் பழகிக்கொண்ட தாயின் முலைப்பாலேக் குழக்கும் மகவு கவறாது சிறந்த உடல்கலை மனநிலை வாங்கப்பெறும் என்பதற் சிறிதும் யியமில்லை.

தார்க்குப் பால் இல்லாவிட்டால், வேறொருத்தியைச் சம்பலத்திற்கு அமர்த்திப் பிள்ளைக்குப் பால் கொடுப்பிப்பது செல்வர் இல்லங்களில் வழங்கப்பட இருக்கின்றது. ஆனால், இதை விடப் பிள்ளைக்குத் திந்து பயக்கக்கூடிய பொல்லாத வாழ்க்கை வேறில்லை. எப்பலத்திற்கு அயர்த்தப்படும் என்ற பெரிய பெண்களின் மனநிலை உடல்கலைகள் விருப்பத்தினவாய் இரா. அவர்கள் நிலையின் அயர்த்து பார்த்து தக்கவர்கட்கே அன்னமுனை விளங்கும்; அவ்விவரப்புகை கண்டித்தெழுதுவதுகள் மகாநா. தாய்ப்பால் இல்லாவிட்டால், ஆனின் பாலில் அளவுகளவு வெந்நீர்க்கலந்து சிறிது சர்க்கரையுஞ் சேர்த்து அதனை மகவுக்கு உட்கரிக்கலாகிச் சிறந்ததாகும். ஆனின்பாலை எடுப்பதர வற்றக்காய்ச்சுதல் ஆகாது. குழந்தை வளரவளரப்பாலிற்கலக்கும் வெந்நீரின் அளவைக் குறைத்துக்கொண்டுவந்து, பத்துத்திங்கள் ஆனபிறகு பிள்ளைமலையால் பருகுவிக்கலாம். இக்காலங்களில் மகவுக்கு மலமே மலட்படிகள் உண்டாகாதபடி பார்த்துவரல் வேண்டும். விளக்கெண்ணையைச் சிறிது குடாக்கி அதனைக் காலைப்பொழுதில் இடையிடையே கொடுத்து வந்தாம். பிள்ளையின் மலநீர்க் குடல்கள் ஆட்டரவாயிருக்கும். ஆனின்பாலைத் தவிரப், பெட்டிப்பால் முசலியை கொடுத்தல் ஆகாது. பெட்டிப்பால் கொடுத்து வந்த பிள்ளைகளுக்கு மலச்சிக்கலுஞ் சீழ்க்கட்டிகளும் உண்டாகித் துன்புறுத்துதலை பாம் நேரே பலகாற் கண்டிருக்கின்றோம்.

இனி, குழந்தைகட்குப் பல்முனைக்குத் துவங்கினவுடன், வெறும் பால்மட்டும் அவற்றின் உடம்பு வளர்ச்சிக்குப் போதாமைபால், வலுவான அணவுகளைச் சிறிது சிறிதாகக் கொடுக்கத் துவங்கல் விவண்டும். கட்டையில் விற்கும் அம்புக்கிழங்கு மா (arrowroot flour) முதலியவற்றால் ஆகிய கஞ்சி குழந்தையின் உடம்பு வளர்ச்சிக்குப் பற்றாதென்றுங், கோதுமை நொய்யும் ஆவிற்பாலுஞ் சேர்ந்தகஞ்சியுஞ் சிலபழவகைகளுங் கொடுத்தலே அதன் வளர்ச்சிக்கு இசைந்ததாகுமென்றும் ஆங்கில மருத்துவ ஆசிரியர்கள் ஆராய்ந்துரைத்தலால், அவர் கூறுகிறபடி உணவுடன்தேலே செயற்பாலதாகும் என்க.

ஒன்றையாண்டு வளர்ந்த குழந்தைக்கு உணவாகக் கொடுக்கற்பாலது யாதெனின்; எவ்வெவ்வூரவர எவ்வெவ்வுணவை உட்கொண்டு பழகி வளர்ந்து வந்திருக்கின்றனரோ, அவ்வவ்வுணவையே அவ்வக் குழந்தைகட்குக் கொடுத்து வளர்த்து வருதல் நன்று. இத்தமிழ் நாட்டில் உள்ளவரின் பெரும்பாலார் அரிசியிற் சமைத்த அணவையே உட்கொள்கின்றனர்; தமிழருள்ளும் ஏழை யெளரியவர்களா யிருப்பவர்கள் கேழ்வரகிற் சமைத்த கூழையே மிகுதியாய்ப் பயன்படுத்துகின்றனர். கொங்குநாட்டில் உள்ளவர்கள் சோளங் கம்பு முதலியவற்றிற் சமைத்தவைகளை அருந்துகின்றனர். மலையாளத்தில் உள்ளவர்கள் பச்சரிசினொய்யில் தேங்காய்ப்பால் விட்டுக்காய்ச்சிய கஞ்சியைக் குடிக்கின்றனர். இங்ஙனமே இன்னும் ஊர்ஊர்கடோறும் பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள் பல வேறு வகையினவாய் இருக்கின்றன. ஆகவே, எவ்வூரவர எவ்வெவ்வகை யுணவிற்பழகி வளர்ந்திருக்கின்றனரோ, அவ்வூரவர அவ்வவ்வகை யுணவினையே தமது இரத்தத்தில் ஊறி வளர்ந்த மகவுக்குங் கொடுக்கலாம். இதுகொண்டு, தாம் வழக்கமாய்க் கையாண்டுவந்த உணவை மாற்றப்படாதென்பது கருத்தன்று. காலவசதி இடவசதி பொருள்வசதிகட்கு ஏற்ப உணவை மாற்றுவது குற்றமன்று. ஆனால், அங்ஙனம் மாற்றவேண்டிய முதன்மையையும், மாற்றினால் வரும் நலத்தையும் நன்கறிந்து அவ்வாறு செய்தலே நன்றாகும். அங்ஙனம் வழக்கமாய்க் கொள்ளும் உணவை விலக்கி வேறு புதியவுணவை யுட்கொள்ளுங்கால், வயிற்றிற செரியாக்குணமுங் குடலில் மலச்சிக்கலுஞ் சிலர்க்குச் சிலகாற்



பெரும்பாலும்; அங்ஙனம் கேளுமாயிற், புதியவுணவைச் செரிக்கும் அளவிற் குறைத்து உண்பதொடு, மலச் சிக்கலையும் நிரோதற்குப் போண்டு சீக்கிவிடல் வேண்டும். இங்ஙனம் செய்வது குணமுடன் நடவணவெய்தையாம் இடையினை சீபப் பருகிவருக; சில நாள்நிற் புதியவுணவும் உடம்புக்கு நிக இசைத்ததாய்விடும்.

இவிக், சூழநவதம்புதவந் தான்டிப் பின்னோப் பருவத்தை கயணையும் மகாநுத்ய உணவுதந்நங் காலத்தை வணையறைப்பதிக் கல் வேண்டும். பரன் மண்டிக் குமேற்புட் பின்னோகன் அநித் தநித்து உணவுகெய்ப்பதும், அவர்சன் போதும் பொதெல்லாய் பெற் பெய்கன் உணவுதந்நநிற் துண்டுகந்நங் கொடுப்பதும் வழக் கமாயிருக்கின்றன. முறையல் உப்தொண்ட உணவு கன்முய்ச் செரித்துப் பொகப்பிறகு கன்முய்ப்பசிபெரித்த நேரத்தி லேனான் பின்னும் உணவுகொடுத்தல் தக்கது. பரன் உண்பது பாதி செரித் துங் பெரியபுறமும் இந்நகையிலே பின்னும் உணவெய்தியல், இவன்நிற் கந்தசாத்திவிப்பையையப்பன்பித்தும்; அல்லது கக் கல்கழிச்சல்மய்ப்புக்காய்ச்சல் முதலான பலவகைகோங்கோ உண் டாக்கிப்பின்னோயையும் பெற்றேறையையும் பெரிந் துன்புறுத்தும். ஆதலால் உணவுதந்நங் கோங்களை வணையறைசெய்து, அந்நேரங் களில் மட்டும் அங்ஙனம் பவர்க் குத்தநக. ஆண்டில் முதிர்க்க ண்களையிற், அதில் பதிசாத இளம்பின்னோக, குக்கு உண்ப உணவ னிமையிற் செரிக்கும். ஆண்டு முதிர்க் கவர்கட்கு உணவு செரித் துந் காலம் பரன் மரணி முதல் யீந்தமணி நேரம் வரையில் ஆகும். பவந்ந் தும் உடம்புதவந் துள்ளவர்க் கு விமைவாகவும், அஃ திள்ளைது வறிதே பிதப்பவர்கட்கும் அறிவ முபற்சி புடையவர் க் குய் மெனவாகவும் உணவு செரிமனமாதலை எவரும் வழக் கத்திற் கண்டி கொள்ளலாம். எப்படியும் ஒருகால் உணவு க்கண்டயின், மரகால் உணவுகொள்வதற்கு இடையிற் குறைத் தது மரன் மரணநேரமாவது செல்லி நிவதே ஆண்டில் முதிர்க் கவர்கட்கு, அதல்லது இந்பது ஆண்டு முதல் யீம்பதாண்டுவரையிற் பிசன்முடிக்கு நல்லதாகும். இம்பதாண்டுக்குமேற் சென்றவர்கள் மன்றைய, அல்லது கன்சு அல்லது யீந்து மணநேரம் இடை யிட்டு உணவெடுத்தலை சிறந்த முறைபாகும். ஆனால், மிகுந்த உணவுப்புள்ளவர்க் கு இங்ஙனம் நீண்ட காலவணையறை வைப்



பது நன்றாகாமையின், அன்னவர்கள் தமக்குச் செவிவையாகப் பரிபெயர்க்கும் நேரம் அறிந்து உணவெடுத்தலை செயற்பாலது. மற்ற, முன்னாடிகுட் குமேல் ஐந்தாண்டு வரையிலுள்ள பிள்ளைகட்குக் காலைநிறுவவந்த மாலைவரையில் ஆறுவேளையும் இரவில் மூன்று வேளையுமாக இரண்டுமணி நேரத்திற்கு ஒருநாள் மெலியவும் வலியவுமான உணவுகளை மாறி மாறிக் கொடுக்கலாம். இவ்வொன்பது வேளைகளிலும் வலியவுணவு மூன்றல்லது நான்கு வேளையும், மெலியவுணவு ஐந்தல்லது ஆறுவேளையுங் கொடுத்தலை செய்கிறது. இங்ஙனமே ஐந்தாண்டு முதற்பத்தாண்டு வரையிலுள்ள பிள்ளைகட்கு மூன்றுவேளை வலியவுணவும் மூன்றுவேளை மெலிய உணவும், பத்தாண்டு கட்கு மேலுள்ள இளைஞர்கட்கு இரண்டுவேளை அதிகவது நடுப்பகலிலும் மாலைநிலும் வலியவுணவுங் காலைநிலும் பிற்பகலிலும் மெலியவுணவுங் கொடுத்தல் போதும். முப்பத்தைந்தாண்டு கட்குமேல் உள்ளவர் காலைநிறுதிய மெலியவுணவும், நடுப்பகலிலும் மாலைநிலும் வலியவுணவும் உட்கொள்ளல் நன்று; இடையே வேண்டியிருந்தாற் பாலேனும் பாலிற்செய்த பருகுநீரேனும் அருந்தலாம். நாற்பத்தைந்தாண்டு கட்கு மேற்பட்டவர்கள் காலைநிறுதிய பருகுநீரும் உச்சிப்பொழுதில் வலியவுணவும், மாலைநிலும் மெலியவுணவுமே உட்கொண்டுவரின், நோய் அணுகாமல் நூறாண்டுகள் இனிது உயிர் வாழலாம். எல்லாருமே பாலும் பழவகைகளும் வித்துவகைகளுங்குழங்குவகைகளும் மெலியவுணவாகப் பயன்படுத்தி வரல் பெரிதும் நலம்பயக்கும். எல்லாருமே பசித்தபின் உணவெடுத்துக், காலைமாலையில் மலக்கழிவினைக் கருத்தாய்ப் பார்த்து, வேண்டியவளவு உடம்புமுயற்சி அறிவுமுயற்சியுடையராய் ஒழுகிவருதல் இன்றியமையாததாகும்.

இனிப், பிள்ளைகள் ஏழெட்டு ஆண்டுகள் வளர்ந்தபின், தாய்கந்தையர் காவலைக் கடந்து, பள்ளிக்கூடங்கட்கும் மற்றை வெளிப் பிடங்கட்குஞ் செல்ல உரிமை பெறுகின்றார்கள். அக் காலங்களிலே, பெற்றோர்கள் அவர்களுடன் கூடவே யிருந்து அவர்களைப் பாதகாத்தல் ஏலாதாகலின், அப்போது அச்சியுபிள்ளைகள் பல வழியாற் கெட்டுப்போகின்றார்கள்; அல்லது குறும்பு விடையாட்டுகளாலுந்தம்மோடொத்த ஏனைச்சிறுவர்களொடு சண்டை

யிருதலாலுந் தம்முடம்பைப் பழுதாக்கிக்கொள்வ தல்லாமலுஞ், னெ நேரங்களில் உயிரையும் போக்கிக்கொள்கின்றார்கள். ஆதலால், பெற்றோர்கள் அக் காலங்களில் தம் பிள்ளைகளின் வெளிநடக்கைகளைக் கேட்டறிந்து, அவர்களைச் சீர்திருத்தி நல்வழியில் நடக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்திலேயே நிறுவர்களுக்கு நேசர்களும் பகைவர்களும் ஏற்படுகின்றார்கள். சிறுவர் சிலர் பலர் தம் தாய்தந்தையரின் இயற்கையிலிருந்தும் அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்களிலிருந்தும் நல்ல நடைகளை யோ கெட்ட நடைகளையோ கற்றுக்கொள்கின்றனர். நல்லவைகளைக் கற்பதையிடத் தீயவைகளைக் கற்பதற் சிறியவர்முதற் பெரியவர் சுறா எவர்க்குங் கருத்தும் முயற்சியும் எளிதிலே செல்லும். ஆகவே, பெற்றோரிலிருந்தும், பிற சேர்க்கையிலிருந்தும், தாம் முற்பிறவியிற் செய்த ஊழ்வினையிலிருந்துத் தீய நடைகளைப் பெற்றுத் தீயராய் ஒழுகுஞ் சிறுவர் சிறுமிகளுடன் தம் மக்கள் நெருங்கிய நேசமுடையராய் நடவாதபடி விழிப்பாயிருத்தல் தாய்தந்தையர்க்கு இன்றியமையாத கடமையாகும். தீய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து எத்தனை நல்ல பிள்ளைகள் சிறு சுருட்டுப்பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் வெற்றிப்பாக்குப் புனைபிலை மெல்லக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் முக்குத்தூள் முகரவும் அவின் தின்னவுங் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் பொய் சொல்லவுஞ் சிட்டாடவுந் தெரிந்துகொள்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் திருடவுங் குத்துச்சண்டை யிடவும் பிறரை மிக இழிந்த கொச்சைச் சொற்களால் திட்டவுஞ் செல்கின்றார்கள்! எத்தனை பிள்ளைகள் கைப்புணர்ச்சி எருவாய்ப்புணர்ச்சி சிறுமிப்புணர்ச்சிசெய்து தம் முடம்பைப் பாழாக்கிக்கொள்கின்றார்கள்! இன்னும் இங்ஙனமே தீய சிறுருடன் சேர்ந்து நல்ல சிறுருந் தீயராகிச் செய்யும் அட்டுழியங்களை யெல்லாம் எடுத்துச் சொல்லப் புகுந்தால் இவ்வேடு இடங்கொள்ளாது.

இவ்வாறு தீய பிள்ளைகளுடன் சேராமல், நல்ல பிள்ளைகளுடன் சேர்வதிலேயும் பல பொல்லாங்குகள் இருக்கின்றன. எனென்றால், எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் பலவகையான வினையாட்டுகளை வினையாடுவதில் விருப்பம் அளவுபடாம லிருக்கின்

றது; இது பிள்ளைகட்கு விலக்கமுடியாத ஓரியற்கையாகும். விளை யாடுவதனாற் பிள்ளைகளின் உடம்பு மிக முயற்சியுஞ் சுருகருப் பும் உடையதாகி அழகிதாக வளர்வதொடு, அறிவையும் வலி வாக்கிவிளங்கச்செய்யும். ஆகவே, பிள்ளைகளை விளைபாடவொட் டாமல் தடைசெய்வதும் பெருந் தீங்கு பயப்பதாகும். ஆகலால், விளைபாட விரிவதிலும் பிள்ளைகளின் உடம்புக்குப் பழுதுவராட லும் உயிர்க்கு இறுதிவராம லுந் தம்மாலான மட்டும் முயன்று பாதுகாக்கவேண்டுவது பெற்றோர்க்குப் பெருங் கடமையாகும். இவ்விவ்வாறு விளைபாடினாற் கால் கை முறியும், உறுப்புகள் பழு தாய்ப்போகும், உயிர்போய்விடும்; ஆகையால் முரட்டுத்தனமான விளைபாட்டுகளை பொழித்து, மென்மையான விளைபாட்டுகளையே விளைபாடல் வேண்டும் என்று தாய்தந்தையர் தம் மக்களுக்கு அடிக்கடி உருக்கத்தொடு நல்லறிவு புகட்டி வரல்வேண்டும்.

எமது பிள்ளைமைப் பருவத்தில் யாம் முரட்டுத்தனமான விளைபாட்டுகள் சிலவற்றை விளைபாடி, அவற்றால் உடம்பு பழு தாகாமலும் உயிர்போகாமலுந் தப்பிப் பிழைத்தது தம்பிரான் அருளையாகும். அவற்றுட் சிலவற்றை இங்கெடுத்துக் கூறுகின் றேம். யாம் ஏறக்குறைய ஆறாண்டுப் பிள்ளையா யிருந்தபோது, ஒரு திருவாசலில் ஒரு தமிழ் உவாத்தியாரால் நடத்தப்பட்ட தமிழ்ப்பள்ளிக்கூடத்தில் தமிழ்எழுத்துக்கள் கற்றுவந்தேம். அப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அருகாமையில் உயரமான ஒரு தேர்முட்டி யிருந்தது. அஃதேறக்குறைய முக்கால் தென்னமர உயரம் இருந் தும். பள்ளிக்கூடத்தை விட்டு வெளியே போகும் நேரங்களில், என்னொடு தமிழ்கற்கும் பிள்ளைகளில் மனத்துணிவு மிக்க சிலர் படிவழியே அத்தேர்முட்டியின் மேலேறி அங்கிருந்து கீழே சிலத்திற் குதிப்பர். இதனைப் பலகாற் கண்ட யாரும் அவ்வாறு செய்ய ஆவல்கொண்டு, ஒருகால் துணிந்து அத்தேர்முட்டிமேல் ஏறிக் குதிப்பதற்காகக் கீழ்நோக்கினேம்; கீழே கிடுகிடு பாதாள மாயிருக்கக் கண்டு குதியாது அஞ்சினின்றேம்; மற்றைப் பிள்ளை கள் எம்மை ஏளனஞ்செய்து தாம் குதித்து விளைபாடுவா ராயி னர். அடுத்தநாள் யாம் அத் தேர்முட்டிக்குச் சென்று பிள்ளை கள் மேலிருந்து கீழே குதித்து விளைபாடுதலைக் கண்டு மனத் துணிவுகொண்டு எப்படியோமேலிருந்துகீழேகுதித்துவிட்டேம்;



கீழே மணல் மிகுதியாய் இருந்தமையால் அச்சமும் உடம்பு அதிகச்சியுந் தனிம வேறேதுந் துன்பம் உண்டாகவில்லை. அதனால், மேன்மேல் மனத்துணிவுங் கிளர்ச்சியுங் கொண்டு விசை விலக்கேற்புமிடமேல் எலுவதுங் கீழேகுதிப்பதுமாகிய விளையாட்டிலே சிலநாட்கள் மிதவுந் சுருசுருப்பாக ஈடுபட்டு நின்றேம். ஒருநாள் மேலேருந்து குதித்ததில் எமது ஒருநாள் சிறிது மடங்கியது, மறுநாள் அம்மடக்குத் தீர்த்துவிட்டமையால் மறுபடியும் அவ் விளையாட்டை யாம் விடவில்லை. இவ்வாறு சிலநாட்செல்ல, ஒருநாள் யாம் மேலேருந்து குதிக்கையில், மணலிற் புதைந்திருந்த ஒரு கூர்நாள் எமது உள்வங்காலிற் குத்திவிட அதனால் யாம் சிலநாள் வரைமீறப் பெருந் துன்பப்பட்டுப், பின்னர் அவ் விளையாட்டை அறவே விடுத்தோம். எம்மோர் அவ் விளையாட்டை விளையாடி வந்த மற்றப் பிள்ளைகளில் ஒருவனுக்குக் குதித்ததற் கால்மடங்கிப்பழுதாய்ப் போனதிலிருந்து, அவ்வப்பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் அப் பள்ளிக்கூட உவாத்தியாமைச் சினந்து, அவரால் அவ்விளையாட்டு நடவாமற் திறுத்தினர்.

இன்னும், நானையில் எமதில்லத்தின் பின்புறத்தே தோட்டத்தில் இருந்த ஓர் உயரமான தென்னமரத்தின் மேலேறி அதன் உச்சியிலிருந்துபடி யே கீழுள்ள நிலக்காட்சிகளைக்கண்டு மகிழ்ந்து வந்தோம். ஏறுங்காலும் இறங்குங்காலும் எமதுமார்பு அம்மரத்தில் உரைசிக் காயப்படுவ துண்டு. என்றாலும், அஞ்ஞான்றிருந்த மனத்துணிவினால், அதன்மேலேறி மகிழ்வதை விடவில்லை. பின்னர் ஒருநாள் எம் நண்பர் ஒருவரோடு அவரது இல்லத்திற்குப் போனபோது, அவரது வீட்டுக்கொல்லியிலிருந்த ஓர் உயர்ந்த தென்ன மரத்தின்மேல் எவரையேனும் ஏற்றி ஒரு தேங்காய் பறிக்க விரும்பினார். உடனே யாமே ஏறிப் பறிக்க முயன்றது கண்டு, அவர் எம்மைத்தடுத்தும், அவரது சொல்லிக்கேளாமலே மேலேறிகிட்டோம். தேங்காயைப் பறித்துக் கீழே பெய்ந்தபின், யாம் கீழ் இறங்குகையில் அம்மரத்தின் மேற்புறம் வழுவழுப்பாய் இருந்தமையால், எம்முடைய கைகால்கள் நழுவுத்துவங்கி யாம் கீழே விழுந்ததுவாயிலிருந்தோம். அப்போது யாம் அடைந்த திகிலும் நடுக்கமும் எடுத்துச் சொல்லல் இயலாது. சில கொடிப் பொழுதில் யாங்கீழ்கீழ்நுமாயும் கீளையிலிருந்ததைக், கீழிருந்த



நண்பர் கண்டு அலறிக் கூவினார். உடனே அவ் வீட்டினுள் ளிருந்தா ரெல்லாங் கடுகி ஓடிவந்தனர்; வந்தவருள் ஆண்மை மிக்க ஒருவர் உடனே அம் மரத்தின்மே லேறி எம்மை ஓர் கையால் தாங்கிக்கொண்டபடியாய், மெல்லக் கீழே யிறக்கிக் கொணர்ந்து எம் உயிரைப் பிழைப்பித்தார். அது முதல் எந்த மரங்களிலும் யாம் ஏறுவதே யில்லை.

இன்னும், நாகை நகருக்கு மேற்புறத்தே ஒரு பெருங்குளம் உண்டு. அதில் தலைமுழுகுதற் பொருட்டு யாமும் எம் நண்பரான பிள்ளைகள் சிலரும் ஒருங்குசேர்ந்து பெரும்பாலும் நாடோறும் விடியற்காலையில் அக் குளத்திற்குச் செல்வதுண்டு. அக் குளத்தின் இருபுறங்களிலும் பகுதி பகுதியாகப் படித்துறைகள் கட்டப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு படித்துறையின் இருபக்கங்களிலும் படிகளின் உச்சியிலிருந்து நீரின் கீழ்ப்படி வரையிற் சரிந்து தாழ்வாய்ச் செல்லும் மட்டமான சுவர்கள் உண்டு. ஆட்கள் எவரும் இல்லாத படித்துறையாய்ப் பார்த்து அதில் நாங்கள் இறங்குவது வழக்கம்; ஏனென்றால், வேற்றாட்கள் முழுகும்படித் துறைகளில் இறங்கினால் யாங்கள் விரும்பியபடி யெல்லாம் விளை யாடியுங் குதித்தும் நீந்தியும் நீராடல் இயலாது. இங்ஙனம் வேற்றாள் வழக்கம் இல்லாத படித்துறையில் இறங்கி யாம் நீந்திக் குதித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கு ஓர் அளவேயில்லை. யாம் திரும்பி வீடுபோய்ச்சேர முன்னுமணி நேரம் பிடிக்கும். இவ்வாறு யாங்கள் வழக்கமாய் நீராடி வருகையில், ஒருநாள் எமக்கு ஒரு பேரிடர் நேர்ந்தது. புதுப்புனல் வந்து நிரம்பி அக் குளம் மேற்படிவரையில் நீர்ததும்பும் வேனிற்காலத்தறுதியில் ஒருநாள் வழக்கம்போல எமக்கு நண்பரான பிள்ளைகளும் யாமும் அதில் நீராடச்சென்றோம். அப்பிள்ளைகளுள் மனத்துணிவு மிக்க இரண்டொருவர் படித்துறைப் பக்கங்களிலுள்ள மட்டச் சுவர்களின் மேலேறி நெடுக விசைத்தோடி யிறங்கிக் கீழே நீரிற் குதிப்பாராயினர்; குதித்தவிசையால் அவர்கள் நீரின் ஆழத்திற் சென்று, மறுபடியும் மேல் எழும்ப இரண்டொரு நிமிடங்கள் செல்லும்; அவர்கள் நீந்துவதிலும் நீரின் அடியிற் சென்று நிலத்தின்மண் கொண்டு வருவதிலும் வல்லவர்கள். நீர் மிகுதியாய் இல்லாத காலங்களில் யாமும் நீரின் அடிவரையிற் சென்று நிலத்துமண்

கொண்டு வருவதுண்டே. இஃதும், நீர் மிகுந்து நிறைந்திருக்குங் காலங் களில் அது செய்கல் எம்மால் இயல்வதில்லை; அதுவல்லாமலும் நீரின் ஆழத்திற் செல்வதிலும் எமக்கு அச்சம் மிகுதியுமுண்டு; ஆழம் மிகுதியில்லாத நீரில்மட்டும் அஞ்சாது நீந்துவேம். அங் கனமிருந்தும், அன்றொருகால் எம் நண்பர் இருவர் பக்கச்சுவர் களில் ஏறி ஓடிவந்து நீரினுட் குதித்து நிலத்திலுமண் கொண்டு வரு வது கண்டு, யாமுங் கிளர்ச்சி மிக்கு. அங்ஙனமே செய்யத் துணிந்து ஒரு சுவர்மேல் ஏறி விசையோடு ஓடிவந்து நீரினுட் குதித்தோம்; குதித்த விசையால் யாம் அக் குளத்தின் அடிநிலத் திற்குள்போய், அங்கிருந்த மண்ணைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு மேல் எழும்புகையில், ஆழம் மிகுதியாயிருந்தமையால் மூச்சை யடக்கி மேல்எழ மாட்டாமல் திணறி நீரின் உள்ளேயே உயிர் துறக்கும் நிலையில் இருந்தோம்; மேலிருந்த நண்பரில் திறம்மிக்க ஒரு சிறுவர் யாம் உடனே மேல் எழாமையென, உடனே அவ் வாழத்திற் குதித்து எம்மைமேலெடுத்துவந்து கரையிற் சேர்த்த னார்; அங்ஙனம் அவர் உடனே செய்திராவிட்டால் யாம் நீரினுள் ளேயே உயிர்துறந்திருப்போம்; அவர் செய்த அச் செயற்கரிய உதவி எழமையும் மறக்கற்பாலதன்று. கரைமேற் சேர்ந்து சிறிது நேரத்திற்குப் பின்னரேதான் யாம் உயிர்ப்பும் உணர்வுப் வரப் பெற்றோம்.

பின்னும் ஒருகால், யார் மற்றோர் இளைஞருடன் நான்கு மேல்பாலுள்ள புத்தூர்ச் சத்திரக்குளத்தில் நீராடிச் சென்றோம். எம்முடன் போந்த இளைஞர் நாட்டுப்புறவாழ்க்கையுடையவர்; திண்ணிய பாக்கையுஞ் சிலம்பம்ஆடல் நீந்துதல் முதலியவற்றில் மிக்க திறமையும் வாய்ந்தவர்; எம்பால் மிக்க நேயம் உள்ளவர். இவரும் யாமும் அக் குளக்கரைக்குச் சென்றதும் அக் குளத் தின் வடகரையிலிருந்து தென்கரைக்கு நீந்திச் சென்று மீண்டும் வடகரைக்கு நீந்திவரத் தீர்மானித்தோம். அக்குளம் மிகப் பெரி யதும் மிகச் சிறியதும் அல்லாமல் நடுத்தரத்ததாய் இருந்தாலும், யாம் அதனை முழுதும் நீந்திவரக் கருதியது எமது வலிவினா வுக்கு மேற்பட்டதாகும். எப்படியோ அதனை இருவேழம் நீந்து தற்குத் துணிந்து வடகரையிலிருந்து நீந்தித் தென்கரைக்குச் சென்றோம்; எம் நண்பர் எம்மைவிட உடல்வலி மிகுந்தவராகை

யால் அவர் எம்மைவிட விரைவாக நீந்தித் தென்கரை யேறினார். அவர்க்குப்பின் சில நொடிப்பொழுதில் யாழும் அக் கரைநீர்தேறினேம். ஆனால், எமக்குக் கை கால்கள் தளர்ந்துவிட்டன; இளைப்புக் களைப்பும் இருந்தன. என்றாலும், இரண்டொரு நிமிடம் இளைப்பாறியபின், திரும்ப வடகரைக்கு நீந்திச் செல்ல எழுந்தோம். எமது ஓய்ந்த நிலைமையைக் கண்ட எம் நண்பர் அது பற்றி எம்மை ஏனென்று செய்யாமல், “நீங்கள் திரும்ப நீந்தல் வேண்டாம்; யான்மட்டும் மீள நீந்திச் செல்கின்றேன்; நீங்கள் கரைவழியே சுற்றி வாருங்கள்” என்றார். எனக்கோ அவர் சொல்லியபடி செய்வது மானக் குறைச்சலாகத் தோன்றியது. ஆகவே, யாழும் அவருடன் இறங்கி மீண்டும் நீந்திச் செல்லலானேம். வரவர எம்முடைய கை கால்கள் ஓயலாயின; வடகரைக்கு அருகாமையிற் பெரும்பாலும் வந்துவிட்டோம்; ஆனால், அப்போது எம் கைகால்கள் அசைக்கமுடியாதவாறுய் சோர்ந்து யாழும் நீரினுள் அமிழ்தலாயினேம்; அந் நேரத்தில் எமக்குச் சிறிதுமுன்னே நீந்திச்சென்ற நண்பர் எம்மைத் திரும்பிப்பார்த்து யாம் உயிரிழக்குந் தறுவாயிலிருப்பதை உணர்ந்ததும் உடனே மீண்டுவந்து எம்மைத் தமது விலாப்புறத்தில் அணைத்தெடுத்தபடியாய்க் கரைகொணர்ந்து சேர்த்தனர். அவர் செய்த அச்செயற்கரு நன்றியும் எம்மால் எழுமை யெழுபிறப்பும் நினைந்துருங்குபாலதாகும். அதன்பின் எமக்குக் களைப்புத் தீரச் சிறிதுநேரஞ் சென்றது. அதுமுதல் நீர்விளையாட்டை விட்டொழித்தோம்.

இங்ஙனமாக எம்மைப்போலவே நீர் விளையாட்டு அயர்வாரும், மரமேறியிறங்குவாரும், இன்னும் இவைபோன்ற இடரான செயல்களைச் செய்வாரும் இளைஞரிற் பலர் உளர். ஆகலாற், பெற்றோர்கள் மிகவும் விழிப்பாயிருந்து இத்தகைய கொடிய விளையாட்டுகளில் தம் புதல்வர்கள் மனஞ் செல்லாதபடி அவர்களைத் தடைசெய்தல் வேண்டும். இடர் பயவாத விளையாடல்களிற் கருத்துச் செல்லும்படி அவர்களைத் தூண்டிவரல் வேண்டும்.

இங்ஙனம் தம் புதல்வர்களின் அறிவையும் முயசிற்பையுந் திங்கு பயக்குந் துறைகளிற் செல்லவிடாமையோடு, அவை தம்மைக் கல்வி கற்பதற் புகுத்தி உரப்படுத்தி வருதலும் பெற்றோர்க்குத் தலைப்பெருங் கடமையாகும். “கல்வியின் ஊங்கில்லை சிறு



யாரிற் குற்றதுணை” என்ற அறிஞருரைப்படி, மக்கட்கு இப் பிறனியிலும் இனி வரும் பிறனியிலும் உண்மைத் துணையாவது கல்வியைத் தவிர வேறு யாதுளது? கல்வியால் அறிவுபெறும். அறிவுடையார்க்கு வராத நலங்கள் இல்லை. உலகத்திற் காணப்படுந் தீங்குகளுந்துன்பங்களுந்மெல்லாம் அறிவின்மையால்வருவனவே யாகும். இவ்வுண்மை, உலகத்தில் நிகழும் நிகழ்ச்சிகளைச் சிறிது ஆராய்ந்துபார்த்தாலும் நன்கு விளங்கும். மக்கள் அறிவின் சிறந்தாராய் விளங்க விளங்க உலகத்திற் காணப்படும் அளவிறந்த துன்பங்களுங் கவலைகளுந் தீங்குகளுந் இருக்க இடம்பெறாமல் பறைக்கொழியும். ஆகவே, அறிவை விளங்கச் செய்தற்கு இன்றி யாமையாக் கருவியான கல்விப்பயிற்சியானது மக்களெல்லார்க்கும் முதன்மையானது. எவ்வளவுக்கு ஒருவர் உயர்ந்த நலங்களைச் சுற்ற வருகின்றனரோ, அவ்வளவுக்கு அவரது அறிவு பெருகும்.

“கொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்

கற்றனைத் தூறும் அறிவு” என்று தெய்வப்பலமைத் திரு வள்ளுவர் உரைத்த மெய்யுரையைத் தாய் தந்தைய ராவார் தம் மீனைநிற் பதித்துக்கம் புதல்வர் புதல்வியமைக் கல்விப்பயிற்சியில் இடையறாது பழக்கவருதலை முதற்பெருங் கடனாயாக மேற் சொன்னாராக! ஏனென்றற் பெற்றோர் தம் மக்கட்குச் செய்யும் பெருகவி இதுவேயாகும்.

“தந்தை மகற்காற்றும் உதவி அவையத்து

முத்திரிடுப்பச் செயல்” என்று திருக்குறள் என்னுஞ் செந்தமிழ்மாமறை அறிவுறுத்துகின்றதன் றோ?

இக் திருக்குறளில் தந்தையின் உதவி மகனது கல்வி விளக் கத்திற்கு உரியதாகச் சொல்லப்படினும், தந்தையினும் பார்க்கத் தாயின் உதவியே இளஞ்சிறார்க்குப் பெரிதும் நலம்பயப்பதாகும். ஏனென்றால், தம் மக்களோடு இடையறாது நெருங்கப் பழகுதல் தாய்க்கு வாய்த்திருத்தல்போலத், தந்தைக்கு வாய்த்தல் அரிதன் றோ? ஆகவே, தம் மக்களின் கல்வியறிவு விளக்கத்திற்கு ஒரு பெருங் காரணமான தாய்மார் தாமுங் கல்வியறிவின் சிறந்தாரா யிருப்பினன்றி, அவர்தம் மக்கள் அதிற் பெரியராதல் யாங்ஙனங் கைகூடும்? இன்னும் இதனை விரிப்பிற் பெருகுமாதலால், இதனை இவ்வளவில் நிறுத்தி மேற்செல்வாம்.



. இனிப், பெற்றோர் தம் மக்களுக்குக் கல்வியறிவு புகட்டும் வகையினைப் பற்றிச் சிறிது பேசுவாம். நமது நாட்டில் ஆங்கில அரசும் ஆங்கில மொழிப் பயிற்சியும் மிக்ஞத் தோன்றிய நாள் முதல், இங்குள்ள பெற்றோர்கள் தம் மக்களை ஆங்கிலமொழி பயிலுமாறு வற்புறுத்தி, அப் பயிற்சியில் அவர் தேர்ச்சிபெறும் மட்டும் ஏராளமான பொருளைச் செலவழிக்கின்றார்களே யல்லாமல், தமக்குரிய தமிழ்மொழியில் அவர்களைப் பயிற்றச் சிறிதும் முயல்வதில்லை; அதுவேயுமன்றிக், தமிழ்மொழி பயில விரும்புந் தம் மக்களையும் அது செய்யாவாறு தடைசெய்கின்றனர். இவ்வாறிவர்கள் ஏன் செய்கின்றனரென்றால், “தமிழ் கற்றவர்கட்குப் பிழைப்புக்கு வழிஇல்லை; ஆங்கிலக் கற்றவர்க்கோ அரசியற்றுறைகளில் உயர்ந்த சம்பளத்துடன் உயர்ந்த நிலைகள் கிடைக்கும்; அதனால் மிகுதியான செல்வத்தை யடைந்து இவ்வுலக வாழ்க்கையை இனிது நடத்தலாம்” என்பதே நம் நாட்டுப் பெற்றோர் எல்லார்க்கும் ஒத்த கருத்தாக இருக்கின்றது. இவர்கள் கருத்து ஒருவகையிற் பொருத்தமாகக் காணப்படினும், மற்றைப் பலவகையில் அது தம் மக்கட்குந் தம் நாட்டவர்க்குந் தமக்குந் தீங்கு பயப்படுதொன்றாகவே முடிகின்றது. யாங்ஙனமென்றால், அரசியலில் உயர்ந்த நிலைகளையும் அவற்றால் உயர்ந்த சம்பளங்களையும் பெற்று இவ்வுலகத்திற் பெருமையொடு தாம் இனிதுவாழும் நோக்கம் ஒன்றைத் தவிரத், தமது பிறவியைத் தூய்மை செய்தற்கும், பிறர்நலம் அடைதற்குரிய உதவிகளைச் செய்தற்கும், உலகமும் உடம்பும் உடம்பைப் பற்றிய செல்வமும் நிலையின்றி மாற ஒவ்வொருவரும் வேறுவேறு பிறவிகளிற் செல்லுதலை நாடோறுங் காண்டவின் அதன் உண்மையை அறிதற்கும், இங்ஙனம் இம்மை மறுமை அமைப்புகளை மாறிமாறிச் செல்லச் சுழற்றும் எல்லாம்வல்ல இறைவன் திருவுளக் கருத்தினை ஆராய்ந்து தெளிந்து உருகுதற்கும் இன்றியமையாத பேரறிவை வளர்ப்பதே கல்விப்பயிற்சியின் பயனாகுமென்னும் வேறு உயர்ந்த நோக்கத்துடன் ஆங்கிலக் கல்வி கற்பிக்கப்படாமை யால், நம் நாட்டு இளைஞர்கள் ஆங்கிலத்திலும் உயர்ந்த நூல்களைக் கற்றுப் பேரறிவு பெறுகின்றார்களில்லை. கல்லூரியிற் கற்றுப் பட்டம் வாங்கினபின் தாம் கற்ற நூல்களையும் விற்றுவிட்டு, அரசியற்றுறைகளில் ஊழியஞ் செய்து பிழைத்தலி

லேயே கருத்துடையவர்களாய் இருக்கின்றனர். தாய்மொழியாகிய தமிழின் பயிற்சி இவ் இளைஞரின் பெற்றோராலும், உறவினராலும், நண்பராலும் இகழ்ந்தொதுக்கப்பட்டமையால், இவர்கள் தமிழில் நாலுவரிகூடப் பிழையின்றிப் பேசவும் எழுதவுந் தெரியார்; அங்ஙனம் தெரியாத ஒரு பெருங் குறைபாட்டை ஒரு பெருங் குற்றமாக நினையாமல், அவர்கள் அதனைத் தமக்கொரு பெருமையாகவுஞ் சொல்லிக்கொள்ளுதலை எங்கும் பார்க்கலாம். இங்ஙனம் தாய்மொழியாகிய தமது தமிழை இகழ்ந்தொழுகும் ஆங்கிலம் அரைகுறையாய்க் கற்றுப் பட்டம்பெற்ற இளைஞர்கள், தமிழ் ஒன்றே தெரிந்த தம் நாட்டவர்பால் அன்பும் இரக்கமும் இன்றி அவரை அருவருத்து நடக்கின்றனர்; தம்போல் ஆங்கிலம் உணர்ந்தார் சேர்க்கையினையும், அவர்போல் நடக்கும் நடையினை யுமே பெரிது விழைகின்றனர்; அதனால் தம் பெற்றார் உற்றாரையும் ஒரு பொருட்படுத்தாது, அவர் கூறும் அறிவுரைகளையுங் கேளாது தாம் வேண்டியபடியெல்லாம் ஒழுகுகின்றனர்.

இவர்களிற் பலர் அரசியல் நிலைகளைப் பெற்றால், தாம் குடிகளுக்கு ஊழியக்காரர்கள் என்பதையும், அவ்வுழியத்தின் கடமைகளையும் அறவே மறந்து, அவ்வேழை யெளரிய குடிமக்களிடமிருந்து அறம் வழனி எவ்வளவு பொருள் சுறண்டக்கூடுமோ அவ்வளவுஞ் சுறண்டிவிடுகின்றார்கள். அங்ஙனஞ் சுறண்டிச் சேர்த்த பொருள்கொண்டு தன் மனைவி மக்களை மினுக்குவதுந், தமக்கு வேண்டிய வல்லாத வசதிகளையுஞ் செய்துகொள்வதுந், குடிப்பதும், ஊன் தின்பதும், மகளிர் பலர் தோள் மருவுவதுஞ் செய்து ஆண்டு முதிராமுன்னரே மாய்ந்து போகின்றனர். இவர்களிற் பெரும்பாலார் தெய்வம் ஒன்றுண்டென்றே நினைப்பதில்லை. தமிழ் கற்றுக் தேவார திருவாசகம் ஒதி இறைவனை வழிபடுவாரைக் கண்டால் இவர்கள் பழித்து நகையாடுதலைக் காணலாம். ஆகவே, ஆங்கிலங் கற்றவர்களிற் பெரும்பாலார் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலிலாமையென்றிக், குடிமக்கள் பொருளை அறம் வழனிப் பறிப்பவர்களாயும் இருத்தலால் இப்போது ஆங்கிலங் கற்பிக்கும் முறை பிசகானதென்று உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இதுகொண்டு, ஆங்கிலம் பயிலலாகா தென்பதும், ஆங்கில மொழிப்பயிற்சியே அவர்களின் தீயநடைக்குக் காரணமாமென்ப

தும் எமது கருத்தாக எண்ணிவிடலாகாது. ஆங்கிலமொழிப் பயிற்சி செவ்விகாண முறையிற் செய்யப்படுமானால், அது தன்னைப் பயில்வார்க்கும் அவரொடு தொடர்பு உடையார்க்கும் மிகச் சிறந்த நலங்களைத் தருமென்பதில் எட்டுணையும் ஐயம் இல்லை. ஆங்கில மொழிக்கண் உள்ள நூல்களும் இயற்கை யமைப்பின் நுட்பங்களையும், உயிர்களின் தன்மைகளையும், இறைவன் தன் அளப்பரிய மாட்சிகளையும் விளக்குவதிற்தலையெடுத்து நினைந்து ஆதலால், ஆங்கிலநூல் பயிற்சியால் நலமே யல்லாமல் தீது வருகற்கு இடஞ் சிறிதமில்லை. மற்ற, நம் நாட்டவர்களோ ஆங்கில மொழிப் பயிற்சியிலுள்ள அருமைகளைச் சிறிதும் உணராதவராக வின், அவர்கள் அதனைத் தம் மக்கட்கு உண்டாக்கி வைப்பது வயிற்றுப் பிழைப்புக்கே யல்லாமல் அறிவுவிளக்கத்திற்கு அன்று. உயர்ந்த நோக்கமின்றிப், பொருளுக்குத் தலையெடுப்பிற்கும் வீண் பெருமைக்குமாக இழிந்த நோக்கத்துடன் ஆங்கிலம் பயிலுதலாலேதான் நம் இளைஞர்கள் தியராய் மாய்கின்றனர். ஆங்கில மொழிக்கே உரிய வெள்ளைக்கார நன்மக்கள் தம் மொழிப்பயிற்சியாற் சிறந்த நலங்களைத் திண்ணமாய்ப் பெற்றும் பெறுவத்தும் நீடு வாழ்கின்றனரே யல்லாமல், நம்மவர்களைப்போற் கெட்டு விரை விற்பட்டுப்போதலைக் காண்கிலேம். மேலும், ஆங்கில நன்மக்கள் தமது தாய்மொழியாகிய ஆங்கிலத்தை முதலில் நன்கு கல்லாமற் பிறமொழிகளைக் கற்கமாட்டார்கள். மற்ற, நம் நாட்டவர்களோ தமது தாய்மொழியாகிய தமிழைச் சிறிதுங்கல்லாமலே ஆங்கிலங் கற்கப் புகுகின்றனர்; ஆங்கிலப் பள்ளிக்கூடங்களில் தமிழ் சிறிதாயினுங் கற்பிக்கப்படுதலினால்தான், தமிழ்ப்பயிற்சியும் ஊடே ஊடே காணப்படுகின்றது. இல்லையாயின் தமிழ்ப்பயிற்சி அறவே மறைந்துபோயிருக்கும். இங்ஙனம் தமது தாய்மொழிப் பயிற்சியை இகழ்ந்திருக்கும் வரையில் நம்நாட்டவர் உயர்ந்த அறிவாற்றல்களைப் பெறுதலும் ஏலாது, அவர்கள் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலும் வாயாது, அதனால் அவர்கள் மனந் தூயராய் நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தலுங் கைகூடாது.

ஆகையால், நம்நாட்டவர்கள் முதலில் தாம் தம் தாய்மொழியாகிய தமிழை ஆராய்ச்சி முறையிற் செவ்வையாகப் பயிலுதலொடு, தம் பிள்ளைகளும் அதனை நன்கு பயிலுமாறு செய்தல்



வேண்டும். தமிழை ஓரளவுக்கு நன்கு பயின்றபின் ஆங்கிலம் பயிலுதல் இன்றியமையாதது. இம் மொழிகளைப் பயிலுங் காலத்தில் தம் பிள்ளைகளுக்கு உயர்ந்த நோக்கம் உண்டாகும்படி பெற்றோர்கள் அவர்கட்கு உயர்ந்த எண்ணங்களை எழுப்பியிடல்வேண்டும். தமிழிலாவது மற்றை மொழிகளிலாவது தம் பெயர்கூட எழுதத்தெரியாத எத்தனையோ பெயர் பெருஞ் செல்வர்களாக இருக்கின்றார்கள். ஆனால், ஒருவர்க்குக் கல்வியறிவு வாய்ப்புதோ மிக அருமையாக இருக்கின்றது; அருமையாக இருந்தாலுங் கல்வியறிவு பெற்றவர்களுக்குள்ள சிறப்பும் அதனால் அவர்கள் அடையும் பயனும் என்றும் அழிவில்லாதனவாகும். செல்வம் மட்டும் உடையவர்களுக்கு உள்ள சிறப்பும் பயனும் அச்செல்வம் உள்ளவரையிலிருந்து பின்னர் அவர்களைவிட்டு நீங்கும். கல்வியுடையவர் ஏற்றமுறையில் முயல்வராயிற் செல்வம் அவர்க்குத் தானே வரும்; செல்வம் உடையவரோ இடையிலே எவ்வளவு முயன்றாலும் உயர்ந்த கல்வியறிவைப் பெறுதல் ஏலாது. ஆதலால், ஆற்றோர் இயற்றி யுதனிய அரும்பெறல் நூல்களை ஆழமாக அழுத்தமாக ஆராய்ந்து கற்று அறிவு நிரப்புகவிலேயே கருத்து முனைந்து நின்றல் வேண்டும். வேண்டிய அளவு கல்வி கற்றபிற் பொருள் தேடும் முயற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும். அங்கனம் முயன்று பொருள்தேடுவதும் பிறர்க்குத் திங்குபயவாத வகையிலே செய்படுதல் வேண்டும். அங்கனமின்றித், தமது நன்முயற்சியினள்வுக்குக் கிடைக்கும் பொருளினும் மிகுதியான பொருளை விரைவிற் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டுமெனப் பேரவாக் கொண்டு, முறைகவறிப், பிறரை வருத்தியோ அல்லதவரை ஏமாற்றியோ அவருடைய பொருளைக் கவர்ந்தால்,

“அழக்கொண்ட வெல்லாம் அழப்போம், இழப்பினும்

பிற்பயக்கும் நற்பா லவை” என்ற தெய்வத்திருவள்ளுவர் அருளுரைப்படி, அவர் அங்கனங் கவர்ந்த பொருளும் அதற்கு முன்னமே அவர்பால் உள்ள பொருளும் அவர் அழுது அழுது மாயும்படி அவரைவிட்டு ஒருங்கே தொலைந்தொழியும்; அதனால் அவர்க்கு ஆற்றொனுத்துன்பமுந் தீவினையும் பழிப்புமே மிச்சமாய் நிற்கும். கல்லாதவரிலுஞ் சிலர் இரக்க நெஞ்சமும் அருளொழுக்கமுமுடையராய் நல்வழியிற்பொருள்தேடி அதனை



நல்வழியிற் பயன்படுத்துகின்றன ரென்றும், கல்விபுறிவு பெற்றவர் இன்னும் எவ்வளவு ஈரநெஞ்ச முடையராய்ப் பொருள்தேடி . இன்னும் எவ்வளவு சிறந்த துறைகளில் அதனைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்! அவ்வாறின்றி, ஆங்கிலங்கற்ற நம்மவரிற் பலர் உயர்ந்த சம்பளம்பெறும் உயர்ந்தநிலைகளைப் பெற்றும், பேரவாக்கொண்டவர்களாய் நெறிதிறம்பிக் கைக்கூலி வாங்கிக் குடிமக்கட்குத் தீது செய்வார்களாயின், இவர்கள் கல்விகற்றதனைப் பெற்ற பயன் யாது? தீவினையும் பழியும் பாவமும் அல்லவோ! இரவிலை மறைந்து வந்து பிறர் பொருளைக் கவருங் கல்லாக் கள்வர்கள் கொடியரோ! பகலிலேயே எல்லாரும் விழித்திருக்கையில் அவரை வருத்தியும் ஏமாற்றியும் பொருள்பறிக்குங் கற்ற அலுவலாளர் கொடியரோ! என்பதை உணர்ந்துபார்த்தல் வேண்டும்.

இனித், தமிழ் முகலான தாய்மொழிகளைத் தம் மக்களுக்குக் கற்பிக்கும் பெற்றோர்களுக்கு இத்தகைய தீய பேரவா இல்லாமையால், அவர்கள் அவர்களின் அகக்கண் திறப்பிக்கும் நோக்கம் ஒன்றே கொண்டு அவற்றைக் கற்பிக்கின்றார்கள்; அதனால், அப் பிள்ளைகள் தம் தாய்மொழியைக் கற்றுப் பெரியரானபின் அன்பும் அடக்க ஒடுக்கமும் ஈரநெஞ்சமும் வாய்ந்து, கிடைத்த மட்டில் மனநிறைவுடையராய்த், தாம் கற்ற தாய்மொழி தம் நாட்டவர் எல்லார்க்குந் தெரிந்ததொன்றாகையால், அதன் வாயிலாகத் தாம் அறிந்த அரும்பெரும் பொருள்களை அவர்கட்கு எடுத்துச் சொல்லி, அவர்களை நலப்படுத்தித் தாமும் நலம் அடைகின்றார்கள். மற்று, ஆங்கிலங் கற்றவர்களோ தாம் அறிந்தவைகளை இத்தமிழ்நாட்டவர்க்கு எடுத்துச் சொல்லவேண்டி நேருங் காலங்களில், அவற்றைச் செவ்வையாகத் தமிழிற் பேசவுந் தெரியாமல் விழிக்கின்றார்கள்; ஆகையால், இத்தகையவர்களால் நாட்டவர்க்கு யாது நன்மை விளையக்கூடு மென்பதை உணர்ந்து பார்மின்கள்! ஆகவே, தமது நலத்தையும் நாட்டவர் நலத்தையும் உண்மையாகக் கோரும் பெற்றோர்கள், தம் பிள்ளைகளுக்கு முதலில் தாய்மொழியாகிய தமிழை நன்கு கற்பித்துவைத்து, அதன்பின் ஆங்கிலம் முதலான அயல்மொழிகளை நன்மை பயக்கும் முறையிற் கற்பித்தலை விடாப்பிடியாய்க் கொண்டு ஒழுகுவார்களாக!

மேலும், எல்லாருமே வயிற்றுப் பிழைப்புக்கென்றும், அரசியலில் உயர்ந்த நிலைகளைப் பெறுதற்கென்றும் கல்விகற்றல் பெரும் பிழைபாடும். மிடிப்பட்டு வருந்துவோர் உழவு, நெசவு முதலான பல்வகைக் கைத்தொழில்களில் தமக்கு ஏற்றதொன்றையும், பல்வேறு வானிகத் துறைகளில் தமக்கேற்ற தொன்றையுங் கைப்பற்றி, அதனை அறிவோதும் விடாமுயற்சியோடும் பொய் கலவாமல் இனிப துணையுடன் செய்து வருவார்களானால், அவர்களுள்ள மிடி விசைகளில் நிகழ்ந்த வருவாவினைப்பெற்று இனிது வாழ்வார்கள். அங்ஙனமே அரசியலில் உயர்ந்த நிலைகளைப் பெறுதற்கேற்ற அறிவும் ஆற்றலும் உடைய சிலரே. அந் நிலைக்கு இசைந்த கல்வியினைப் பயின்று, நடுவுநிலை திறம்படாமல் ஈரதெஞ்சமுடையராப் அவற்றில் அமர்ந்து அறத்தை வளர்த்தல் வேண்டும். இவ்வாறு அவரவர் தத்தத் தகுதிபறிந்து கல்விகற்றுப் பொருள் நிகழும் முயற்சியிற் புதுவரையின், அவர் தமக்கும் பிறர்க்கும் மிகுதியும் பயன்படுதல் உடையராப் உலகவாழ்க்கையை ஒழுங்குற நடாத்தி நீண்டகாலம் நன்கினிது வாழ்வார்கள்.

என்றிதுகூறும் உரைத்ததுகொண்டு, கல்விகற்பதன் முதல் நீதங்கள்: அநம்பேருண்மைகளைப் பறிந்து அறிவுவிளங்கிக் தமக்குப் பிறர்க்கும் பெரிதுபயன்படும் அறதெற்றில் ஒழுகுதலேயாம் என்றும், அதன் இரண்டாம் நீதக்கத் தத்தம் அறிவாற்றலுக்கு ஏற்றகன் முயற்சியிற் புதுந்து பிறர்க்குத் திங்கு பயவாத வகையிற் பொருள்செய்தி, அதுகினை த்தமட்டில் மனதிறை வுடையராப், அதனைப் பயன்படுத்துறைகளில் அளவுபறிந்து செலவுசெய்து அறத்தைப் பெருக்குதலேயாமென்றும், பெற்றோர் அனைவரும் நன்கு உணர்ந்து, அவ் வுணர்ச்சியைத் தத்தமக்கள் உள்ளத்தில் ஆணிக் சுரமாகப் பதியவைத்தல் வேண்டும். அறிவும் அன்பும் விரளிப இச்சுக்கைப் அறவொழுக்கம் உலகில் நிலைபெறுமாயின், இடருங் கவலையும் இன்னுமையும் முற்றும் ஒழிப, நம்மனோர் தம் பிள்ளைமைப் பருவத்தொட்டி உரமான உள்ளமும் உடம்பும் உடைய ராய்க், காழ்ப்புபெறிய ஆலமரம்போல் நீடுவாழ்வரென்றுணர்க.

இனித், தம் மக்கள் கல்வியிற் சிறந்து, அதன்பிற்பொருள் நிகழும் முயற்சியிற் புதுந்து, இல்லறவாழ்க்கையை இனிது நடப்பித்தற்குத் தக்க அளவு பொருள்வருவாயை ஒழுங்குபடுத்திக்

கொண்ட பின், அவர்கட்கு மணஞ் செய்வித்தல் வேண்டும். மாற்று, இந்நாட்டவரோ, கல்விற்றுத் தேர்ச்சியடை யா முன்னும், பொருள்தேடும் முயற்சியிற் புகாமுன்னும், அதிற் புகுந்தாலும் வாழ்க்கைக்கு வேண்டியவளவு பொருள் வருவாய் இல்லாதகாலத் தும் வினாத்து தம் மக்களுக்கு மணஞ் செய்துவிடுகின்றார்கள். அதனால், தம் மக்கள் வறுமைப்பட்டுத் துன்புறுதலையும், அவர் வயிற்றிற் பருவம் முதிராமுன்னரே அடுத்தடுத்துப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் வேண்டியவளவு உணவு முதலிய வசதிகள் பெறாமல் நோய்கொண்டு கைதலையும், அவருட் பலர் இடையிடையே இறந்துபடுதலையும் கண்டு, அப்போதுந் தாஞ்செய்த தீராய் பிழையினை ஒப்புக்கொள்ளாமல், “நாம் என்ன செய்யலாம்! இப்படியெல்லாம் ஆகவேண்டுமென்று இறைவன் எங்கள் தலையில் எழுதி விட்டான்; அன்றெழுதின எழுத்தை அழித்தெழுத முடியுமா!” என்று சொல்லிக்கொண்டு, அவர்களொடு தாமும் உடன் துன்புறுகின்றார்கள்! மணஞ்செய்து வாழ்கற்குத்தக்க வசதிகள் வாயா திருக்கையில், தாம் இருக்கும் வறியநிலையினையும், மணஞ்செய்து விட்டால் தம் மக்கட்கும் அவர்தம் மக்கட்கும் உண்டார் துன்ப நிலையினையுஞ் சிறிதேனும் உணர்ந்துபாராமல், தாமே அவர்களை மண வாழ்க்கையிற் பிணைத்து விட்டுப், பிறகு துன்புறுங்கால் ‘இவையெல்லாம் இறைவன் எழுதின எழுத்து’ என்று இறைவன் மேற் பழிசுமத்துவது நம்மவர்க்கு எவ்வளவு மடமையாக இருக்கின்றது! இறைவன் இவர்களுக்குப் பகுத்துணர்வைக் கொடுத்தது இதற்குத்தானா! பகுத்துணர்வில்லாத விலங்குகளுந், தாம் கருக்கொள்ளுதற்கேற்ற காலத்தன்றி மற்றநேரங்களிற் புணராமை எவரும் அறிந்ததன்றோ? இவ் விலங்குகளுக்கு இல்லாத பகுத்துணர்வை, இறைவனருளாற் பெற்ற மக்கள், தமது பகுத்துணர்வைப் பயன்படுத்தி ஏற்றகாலங்களில் தம் இளைஞர்க்கு மணஞ் செய்யவேண்டுவதா யிருக்க, அதனைச் சிறிதாயினும் பயன்படுத்தாமல் ஏலாத காலங்களில் அவரை மணம்பொருத்திவிட்டு, எல்லாருமாய்த் துன்பத்திற்கிடந் துழல்வது விலங்குகளுக்கு செய்யாத கடைப்பட்ட செயலன்றோ? பெற்றோர்களாவார் இவ்வாறு பகுத்துணர்வின்றிச் செய்யும் பொருந்தா மணவாழ்க்கையினாலேயே இந் நாட்டிற் பிள்ளைகள் அடுத்தடுத்துப் பிறந்து நோய்கொண்ட



யாக்கையினவாய் ஆண்டு முதிர்வா முன்னமே மாண்டு போகின்றன; தப்பிப் பிழைப்பவனவும் கோயிலும் வறுமையிலும் வளர்ந்து இளம் பருவத்தே இறந்தொழுகின்றன. இப்பிள்ளைகளைப் பெறுந் தாய் மாரின் உடம்பும் அவர்தம் வாழ்க்கையும் இதனால் எவ்வளவு துன்பத்திற் கிடமா யிருக்குமென்பதை உணர்ந்து பார்பின்கள்! பிள்ளைகளுந் தாய்மாரும் இங்ஙனம் அல்லற்பட்டால், இவர்கட் துத் தந்தையும் கணவனும் ஆயினார் இன்னும் எவ்வளவு மிகுதி யான துன்பத்திற் காளாகுவ ரென்பதையும் உணர்ந்து பார்பின்கள்! இத்துணை மிடிப்பட்ட சிலையிலிருந்தால் இந் காடு செழிப்ப தென்பக! இந் காட்ட வர் மீடு இனிது வாழ்வதென்பக! ஆகவே, ஸ்வர்வொரு குறிப்பித்தவரும் மணஞ்செய்தற்குத் செய்து இனிது வாழ்க்கும் என்ற வசதிகளைத் தேடிக்கொள்ளும் வரையில், தம் பக்கம் கு மணஞ்செய்யாது, அகற்சேற்ற ஒழுங்குகளை மட்டுந் செய்வாமாக!

இனி, மணஞ் செய்தற்கேற்ற வசதிகள் கிடைத்தபின் மண மகளுக்கு ஏற்ற மணமகனையும், மணமகனுக்கேற்ற மணமகளையும் தேடிப்பார்த்து மணஞ்செய்தல்வேண்டும். மணங்கூடும் இருவர் தம் உடல்சிலை அறிவுசிலை அன்புசிலைபென்னும் இவைகள் இயன்ற மட்டும் இசைவாக இருக்கப்பார்த்து மணஞ்செய்தலித்தல் இன்றி மணமாதலும் இருவருடம்பிலும் பழது இருத்தல் ஆகாது; இரு வரும் கோயில்லாத உடம்பினராய் இருத்தல்வேண்டும்; வந்த லும் கோயிலிருந்தால் அதனை முற்றந் தீர்த்துவிட்ட பிறகுதான் அவர்களை மணங்கூட்டல் வேண்டும். தீர்க்க இயலாத கோய் ஆணுக்கேனும் பெண்ணுக்கேனும் இருந்தால் அவர்களை மணங் கூட்டுவதும் அவ்விருவர்க்குத் திங்குபயப்பதுடன், அவர்வாழ்ந்ந் பிறக்கும் பிள்ளைகட்கும் பேரப்பிள்ளைகட்கும் அவர்க்குப் பிறக் தும் பிள்ளைகட் குமாகத் தொடர்பான தீமையினை விளைவிக்கும். இன்னும் மணமகனைவிட மணமகளின் உடம்பு உயரத்திற் சிறிது குறைந்ததாக இருத்தல் வேண்டும்; அங்ஙனமே மணமகளின் உடம்பு பருமனிலுஞ் சிறிது குறைந்ததாக இருத்தல்வேண்டும். குள்ளமான ஆண்மகனுக்கு உயரமான பெண்ணைச் சேர்த்தலும், ஸ்லீயா யிருப்பவனுக்குத் தடித்தவளா யிருக்கும் ஒருத்தியைச் சேர்த்தலும் ஆகா. ஆண்மகளிலும் பெண்மகள் ஆண்டிற் குறைந்



தவளாக இருத்தலே நலமுடைத்து. பெண்ணானவள் பதினெட்டு அல்லது இருபதாண்டு உடையவளாயிருந்தால், அவளுக்குக் கணவனுப் அமைப்பவன் அவளுக்குமேற் பத்தாண்டு முத்தவனுப் இருபத்தெட்டு அல்லது முப்பதாண்டுகளாவன இருத்தலே நன்று; ஏனென்றால், ஆணுடம்பைவிடப் பெண்டம்பு விரைவில்முத்துப்போகின்றது; அடுத்தடுத்துமகப்பெறும்பெண்பாலார் உடம்பு விரைவில் முத்துப்போதலைக் காணலாம். பெரும்பாலும் நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்தாண்டுகட்குமேற் பெண்பாலார் கணவனோடு உடனுறையத்தக்க நிலையை இழக்கின்றனர். ஆண் மகனோ பழத்தில்லாதயாக்கையனாயிருந்தால் எழுபது அல்லது எழுபத்தைந்தாண்டு வரையில் மனைவியோடு உடனுறையத் தக்கவனு பிருக்கின்றான். அறுபதாண்டுமுதிர்ந்த ஆண்பாலார்சிலர்பதினாறு ஆண்டுகடைய இளமங்கையரை மணந்து மகப்பெறுதலையும், அவர்கம் இளமனைவியர் முப்பது முப்பத்தைந்தாண்டுகட் கெல்லாம் முத்துப்போதலையும் கண்டிருக்கின்றேம்; ஆகையால், ஒத்த ஆண் டிகடைய ஆணையும்பெண்ணையும் மணப்பித்தால், நாற்பத்தைந்து முதல் அறுபதாண்டு வரையிலுங்கூட ஆண்மக்கள் சிலர் பலர் மூவாதிருக்க, அவரோடு ஒத்தஆண்டுகள் அவர்தம் மனைவிமார் நாற்பத்தைந்துக்கு மேலெல்லாங் கிழத்தன்மை உடையராய் விடு கின்றனர். அதனால், மணமகளுக்குமேல் மணமகனுவான் பத் தாண்டாயினும் முத்தவனுபிருத்தல் இன்றியமையாததென்று எல் லாரும் நினைவிற் பதித்துவைத்து, அதற்கேற்ற முறையில் மணமக் களை ஒருங்குகூட்டல் வேண்டும்.

இன்னும், உடம்பின் அழகானது மக்கள் எல்லார்க்கும் மகிழ்ச்சியினை விளைவிப்பதொன்றாய்த் திகழ்கின்றது. ஆணிலாயினும் பெண்ணிலாயினும் அழகுடையவர்களைக் கண்டு மகிழாத வர்களும், அவர்கள்பால் அன்புவையாதவர்களும் உலகில் இல்லை; அங்ஙனமே அழகின்றி அருவருப்பான யாக்கையுடையவர்களைக் கண்டால் வெறுப்படையாதவர்களும் உலகில் இல்லை. அழகிய யாக்கையின் திருத்தமான அமைப்பில் இறைவனது படைப்பின் ஆற்றல் மிக்கு விளங்குகின்றது. இரவீவன்மர் வரைந்த ஓவியங் களின் அழகும், அவற்றின்கண் அவரது அறிவாற்றல் விளங்கித் தோன்றுதலுங் காண்மின்கள்! அழகற்ற அமைப்பிலே இறைவ

எது படைப்பின் திறம் புலனாகின்றிலது. அவர் செய்த தீவினையும் அக் தீவினைக்கு ஏதுவாய் நின்ற ஆணவமும் இறைவன்நன் ஆற்றல் அவர்தம் உடம்பமைப்பில் தோன்றவொட்டாமல் மறைக்கின்றன. ஆதலால், அழகற்றவர்களை விட அழகுடையவர்கள் பலவகையிற் சிறந்த இயல்புள்ளவர்களாகவே யிருக்கலாம். அற்றேல், அழகுள்ளவர்களிலுஞ் சிலர் பலர் தீயனியல்புள்ளவர்களாகக் காணப்படுதல் என்னையெனின்; நம் நாட்டவர் தமது சாதி யிறுமாப்பினாற் செய்துவைத்திருக்கும் பொருந்தாக் கட்டுப்பாடுகளும், அவர் சேர்த்திருக்கும் இனத்தவரின் தீய இயல்புகளுமே அவர் அங்ஙனம் தீயனியல் புடையராதற்குக் காரணங்களாகும்; என்னை? ஆசிரியர் தெய்வத்திருவள்ளுவர்,

“நிலத்தியல்பால் நீர்திரிற் தற்றுகும் மாந்தர்க்  
கினத்தியல்ப தாகும் அறிவு” என்றும்,

“மனநலன் நன்குடைய ராயினுஞ் சான்றோர்க்

கினநலன் ஏமாப்புடைத்து” என்றும் அருளிச்செய்திருக்கின்றன மல்லவோ? ஆகவே, அழகுடையவர்கள் நல்லியல்புகள் உடையராயிருந்தும், தம் மனம்பிடியாதவர்களுடன் சேர்க்கப்படுதலாலும், நல்லியல்புகள் இல்லாருடன் நட்புவைத்து ஒழுகுதலாலுமே அவர் தாமுந் தீய இயல்புகள் கொள்ளப்பெறுகின்றார். இங்ஙனம் அவர்களைத் தீயராக்குதற்கு உரிய இருவகைக் காரணங்களையும் ஒழித்து, அழகிய மனமகளுக்கு அவன் விரும்பிய அழகிய ஒரு மனமகனையும், அழகிய ஒருவனுக்கு அவன் விரும்பிய அழகிய ஒரு மாதையும் பொருத்தி மணஞ்செய்தலை நம் நாட்டவர்கள் விடாப்பிடியாய்க் கொண்டு ஒழுகுவார்களானால், இருவரும் பிழைபட நடவார்கள். மாதார்க்குக் கற்பொழுக்கமும் மைந்தர்க்கு மனத்திட்பமும் அப்போதுதான் நிலைபெறும். இவ் வெளிய இனிய ஏற்பாட்டை விடுத்து, அழகியான் ஒருத்திக்கு அவன் வேண்டாத ஒருவனைப் பொருத்துதலும், அழகியான் ஒருவனுக்கு அவன் வேண்டாத ஒருத்தியைப் பொருத்துதலுஞ்செய்யும் வகையில், மகளிர் கற்புடையராதலும் மைந்தர் பிழைபடா தொழுகுதலும் நிலைபெறு. எத்துணை அறிவுநூல்களை எழுதி வைத்தாலும், எத்துணைக் கட்டுப்பாடுகளைச் செய்துவைத்தாலும், எத்துணைப் பெருந்துன்பங்களை விளைத்தாலும் மனமகிழ்ச்சி யில்

லாமையாற் பிழைத் தொழுகுவாரைச் சீர்திருத்தல் இயலாது. மணங்கூடி நன்மக்களைப் பெற்று உலகத்தை நன் நெறிக்கண் டுத்தற்குரிய மணமக்களின் அழகும் இயல்பும் மனப்பாங்கும் அறிந்து அவர்களை ஒருங்குசேர்த்தலே இன்றியமையாததாகும். அன்றி, வெறுஞ் சாதிக்கட்டுப்பாடு செல்வச்செருக்கு வெளியாட வாடங்களை யே பெரிது நினைந்து ஒவ்வாதவர்களை ஒருங்குசேர்த் தல், வரவாத நிமை பெருகுத்தகையாலாகும் என்று எல்லாருந் திண்ணமாக உணர்தல் வேண்டும். சாதிக்கட்டுப்பாடு முதலான புல்லிய காரணங்களின் வயப்படாமல், அவற்றைப் போழ்த்து சென்று காதன்மணங்கூடியவர்கள் இல்லறவாழ்க்கையைப் பிழை யற இனிது நடத்துதலையும், அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகள் அறிவிலும் அன்பிலும் ஆற்றலிலுஞ் சிறந்து திகழ்தலையும் ஒரோ விடங்களிற் கண்டாவது, நம்மனோர் காதன்மணத்தின் பெரு மாட்சி யுணர்ந்து சீர்திருந்துவாராக! நம் பண்டையாசிரியர்கள் எல்லாருங் காதன்மணத்தையே சிறந்தெடுத்துப் பேசியிருத்தலைத் தொல்காப்பியம், இறையனாகப் பொருள், அகநானூறு, கலித்தொகை, திருச்சிறம்பலக்கோவையார், பெரியபுரா ணம் முதலிய அரும்பெருந்தமிழ்நூல்களிற் காண்பாராக. அவற் றைப் பழிலமாட்டாதார்,

“மருவிய காதன் மனையாளுந் தானும்

இருவரும் பூண்டர்ப்பி னல்லால்—ஒருவரால்

இல்வாழ்க்கை யென்னும் இயல்புடைய வான்சகடஞ்

செல்லாது தெற்றிற்று சின்று” என்றும்,

“காதன் மனையாளுந் காதலனும் மாறின்றித்

தீதில் ஒருகருமஞ் செய்பவே” என்றும்,

“காதலிருவர் கருக் கொருமித்து—ஆதரவு

பட்டதே இன்பம்” என்றும் பள்ளிக்கூடச் சிறுர் பபிலும்

பழைய அறநூற் செய்யுட்களையேனுங் கேட்டுணர்வாராக!

இனி, இங்ஙனம் மணங்கூடுவாரின் உடல் நிலைமையினை அறிந்தாராய்ந்து மணம் பொருத்துவதுடன், அவரது அறிவுநிலை யினையும் ஏறக்குறைய ஒக்கப்பார்த்தலுங் கட்டாயஞ் செயற்பா லது. கல்விபறிவிற் சிறந்த ஓர் ஆடவனுக்கு, அவ்வறிவு சிறிதும் வாயாதாள் ஒருத்தியையும், அது வாயந்தாள் ஒருத்திக்குக் கல்வி



யுறியில்லா முழுமகனொருவனையும் நினைத்தல், அவரது வாழ்க்கையைப் பாழ்படுத்துவதே யாகும். அறிவுடையார் ஒருவர் அஃதில்லார் ஒருவரோடு உடன்கூடியிருப்பது, பகுத்தறியில்லா விலங்கொடு கூடியிருப்பதையே ஒக்கும்; என்னை?

“விலங்கொடு மக்கள் அணையர் இலங்குநூல்

கற்றாரோடு ஏனையவர்” என்றும்,

“அறிவுடையார் எல்லாம் உடையர் அறியிலார்

என் உடைய ரேனும் இலர்” என்றும்,

“தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்

கற்றனைத் தூறும் அறிவு” என்றுத் தெய்வத்திருவள்ளுவர்

அருளிச்செய்திருக்கின்றனராகலின் என்பது. ஆகவே, கல்விபறி உடையாருக்கு அஃதுடையாரையும், அஃதில்லாருக்கு அஃதில்லாரையும் கூட்டி மணஞ்செய்ததலே நன்றாமென்றறிதல்வேண்டும். இவ்வாறுசெய்யப்படுமானாற் றான், இன்பவாழ்க்கையும் அவரவர்க்கேற்ற மக்கட்பேறு முண்டாம் என்றுணர்ந்துகொள்க.

இனி, உடல்வனப்புங், கல்வியறிவும் வாய்த்து மணங்கூடி னார்க்கு அன்பு உண்டாதல் தானே நிகழுமாகலின், அன்புநிலை யினை மணங்கூடுவார்பால் ஆராய்தல் வேண்டப்படா தெனின்; ஆற்றன்ற, அழகுங் கல்வியறிவும் உடையாரிலுஞ் சிலர் அன்பற்றவராயுங் கொடுத்தன்மையுடையராயும் இருக்கின்றனர்; அழகுறியுள் உடையராயினும் அன்பில்லானால், அவையிரண்டுமிருந் தும் பயனில்லை. அன்புதான் எல்லாவற்றினுஞ் சிறந்தது. அழகுறியுளோடு அன்பும் உடையாரைத் தெய்வப்பிறையாகவே நினைத்தல் வேண்டும்; அன்பில்லாதவரை மக்களினும் விலங்குகளினும் தாழ்த்த மரப்பிறையாகவே நினைத்தல்வேண்டும். இதனால் றோ தெய்வ ஆசிரியர் திருவள்ளுவர்,

“அன்பகத்தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்

வற்றல் மரத்தளிர்ந்தற்று” என்று அருளிச்செய்தார். அன்பு உடையார்க்கு அழகுறியுள் இல்லையாயினும் அதுகுற்றமாகாது. அதுபற்றி அவர் இகழப்படார்; மற்று, அழகுறியுள் உடையார்க்கு அன்பில்லையாயின் அது பெருங்குற்றமாகும், அதுபற்றி அவரை எல்லாரும் இகழ்வர். ஆதலால், தம் வாழ்நாள் முழுமையும் அன்பினாற்பிணிப்புண்டு வாழவேண்டிய மணமக்களை, அவர்



ஒருவர்மீதொருவர் அன்புகொள்ளப் பெறுகின்றனரா என்பதை நன்காராய்ந்து பார்த்துப், பின்னர் அவரை மணங்கூட்டுக. ஒருவர்மீதொருவர் அன்புகொள்ளமாட்டாராய் இருக்கையில், அவர் தம்மை மணவாழ்க்கையிற் பிணைத்துவிடுதலா லன்றோ, எத்தனையோ குடும்பங்கள் அலைக்கழிந்து சின்னபின்னமாய்ச் சிதைந்து போகின்றன! அவர் வயிற்றில் ஏதோ தப்பித்தவறிப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் அன்பற்ற வன்கண்ணாராகிச் சிர்குலைந்துபோகின்றனர்! ஆகையாற், பின்வருவதை முன்னுணர்ந்து பார்த்து, எல்லா வற்றினுஞ் சிறந்த அன்பினால் ஒருவரையொருவர் இன்றியமையா ராய் நினைவும் இருவரையே மணம்பொருத்துதற்குப் பெற்றாரும் உற்றாரும் நன்குமுயன்று, தம் மக்களையும் அவர் கால்வழியில் வருவாசையுஞ் சீருஞ்சிறப்பும்எய்தச் செய்தல்வேண்டும்என்பது.



## இருபத்தோராம் அத்தியாயம்

### கருவிலக்கு

எல்லா நலங்களும் உடையராய் மனஞ்செய்து கொள்பவர்கள் எத்தனை பிள்ளைகள் பெற்றாலுந் துன்பம் இல்லை என்றும், வேண்டிய நலங்கள் வாய்க்கப்பெறுதானே மக்கட்பேற்றை மட்டுப்படுத்தல் வேண்டும் என்றும், நலங்கள் உடையராயினும் இலராயினும் எல்லாம் ஊழலினைப்படி நடக்கவிடுதலே முறையென்றும் பலபடக் கூறுவார் பலப்பலர் உளர். இங்ஙனங் கூறுவார் கொள்கைகளை பாராய்ந்து எமது முடிந்த கருத்தையும் இங்கு விளக்கிக் காட்டுவாம்.

முதலில், எல்லா நலங்களும் வாய்ந்தார் அடுத்தடுத்து மகப் பெற்றாலுந் துன்பமின்றி வாழலாம் என்று எண்ணுவது பிழைபாகும். மகப்பெற்ற தாரின் உடம்பும், அவளுடம்பின் அகத்தேயுள்ள கருப்பை முதலிய உறுப்புகளும் வலிவேறி, மறுபடியும் அவள் கருக்கொள்ளுதற்கு ஏற்ற பதத்தையடைய இருபத்தொரு திங்கள் (மாதம்) ஆகின்றனவென்று, இவ்வியல்பைப் பலவாற்றால் நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்த அமெரிக்க மருத்துவ ஆசிரியர்கள் கணக்குச் செய்திருக்கின்றார்கள்.\* மகப்பெற்ற நாளிலிருந்து லன்பது திங்கள் முடியத் தாயானவள் தன் மகவுக்குத் தன் முலைப்பால் ஊட்டவேண்டி பவளா யிருக்கின்றாள்; அங்ஙனம் பாலுந் திங் காலத்தில் அவளுடம்பின் வலிய சாறு எவ்வளவோ கழிந்து போதலால், மகவுக்குப் பால் மறப்பித்த பின்னும் ஓராண்டு வரையில் அவள் ஓய்ந்திருந்து இழந்தவலியையப் பெறல்வேண்டும்; அவ்வாறு பெற்ற பிறகுதான் திரும்பவும் அவள் கணவனை மருவுதற்கு இசைந்த நிலையினளாகின்றாள். இங்ஙனம் இருபத்தொரு திங்களுக்குப்பின், அவள் கணவனை மருவுதற்குத் தகுதியுடையளாயினும், மறுபடியும் அவள் கருக்கொள்ளுதற்குப் பின்னும் ஓராண்டு கழிதலே நன்று. கருவுயிர்த்து இருபத்தொரு திங்கள் செல்லுதற்குமுன் அவளை அவள் கணவன் மருவுதலும்

\* See Dr. John Cowan's The Science of a New Life, p. 117.

ஆகாது; ஒரு பிள்ளைப் பெற்று மூன்றாண்டு செல்லுதற்கு முன் அவன் வேறொரு மகவினைப் பெறுதலும் ஆகாது. இவ்வாறாகத் தாயின் உடம்புநிலையும், அவன் ஈன்ற மகவின் உடம்புநிலையும் உரம்பெறுதற்கு வேண்டிய காலஅளவினை மிக நுணுகி ஆராய்ந்து வரையறுத்திருக்கும் ஆங்கில மருத்துவ ஆசிரியரின் அறிவுரைக்கு மாறாக, அவனை மருவுங் கணவன்மார் தம் மனைவியர்க்கும் அவர் ஈன்ற பிள்ளைகட்கும் அளவிற்றதனுன்பத்தை விளைவித்துத் தாமும் அல்லற் படுவர். நோய் அற்ற திண்ணிய யாக்கையுடைய தம் மனைவிமாரையே அவர் கருவுயிர்த்த நாளிந்து திங்களில் மருவுதல் குற்றமுடைத்தென்றால், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டுங் கருவீன்றும் மெலிந்திருக்கும் மனைவியரைக் கூடுதல், இன்னும் எவ்வளவு பெருந்துன்பத்திற்கு இடஞ்செய்யும்!

மேலும், மகவு ஈன்று அல்லும்பகலும் அம்மகவினை வளர்த்தற்குப் பெரும்பாடுபட்டு வருந்தும் நிலையிலுள்ள தாயானவள், அவ்வருத்தம் ஒரு சிறிதாயினும் நீங்குதற்கு முன்னமே மற்று மொரு மகவினைப்பெற்று, அதனையும் முதலீன்ற குழவியினையும் ஒருங்கே வளர்க்க நேருந் துன்பத்தினும் வேறு பெருந்துன்பம் உலகிலுண்டோ எண்ணிப் பார்மின்! எவ்வளவு அன்புடைய கணவனுயிருப்பினும், எவ்வளவு இரக்கமுடைய தந்தையாயிருப்பினும், அவன், மகப்பெற்று வளர்க்குந் தன்மனைவி படுந் துன்பத்தில் ஆயிரத்தில் ஒரு கூறேனும் படுபவனல்லன். ஆதலால், அவன் தன் மனைவி ஐந்தாண்டுகட்குள் நான்கு சிறு குழந்தைகளைப் பெற்று, அக் குழந்தைகளை ஒருங்கே வளர்க்குஞ் சொலற்கரிய நினைத்தற்கரிய துன்பத்தினை விளைவியாதிருப்பானாக! இங்ஙனம் இடையே சிறிதும் ஓய்வின்றி மகப்பெறுதலால், தாயின் உடல்நல மனநலங்கள் சிதைவதல்லாமலும், அவளீன்ற பிள்ளைகளுந் தக்க முறையிற் பேணப்படுதல் இயலாமையால் தம்முடைய உடல்நல மனநலங்கள் இழந்து குறுவாழ்க்கையினராயும், அதற்குத் தப்பினால் எந்நேரமும் பிணிப்பட்டவராயும், அதற்குந் தப்பினால் நல்லறிவிலராயும் போகின்றனர். ஆதலால், எத்தகைய நலமுடைய ராயினும், அடுத்தடுத்து மகப்பெறுவார் அதனாற் பெருகுந் துன்பங்களுக்குத் தப்புகல் ஒருவாற்றானும் ஏலாதென் றுணர்ந்து கொள்க.

இனி, எல்லாநலங்களும் வாங்கப் பெற்றார்க்கே அடுத்து அடுத்து மகப்பெறுதல் அளவிறந்த துன்பத்தை விளைக்குமென்றால், நலங்கள் இல்லார்க்கு அடுத்து இன்னும் எவ்வளவு மிகுதியான துன்பத்தைத் தருமென்பது சொல்லுதலே வேண்டா. அற்றான், நலங்களுடையார்க்குத்தாம் பன்மகப்பேறு துன்பத் தருமே யன்றி, நலங்கள் இல்லாதார்க்கு அடுத்து அத்தனை துன்பத்தைத் தரக் காண்கிலேம்; வேடர் வில்லியர் பறையர் பள்ளர் முதலான வகுப்பினர் எத்தகைய நலனும் வாயாரா யிருந்தும், அவர்க்கு ஆண்டிக்கொரு குழந்தை பிறந்தும் அவரெல்லாம் பன்மகப்பேற்றைத் துன்பமாகக்கருதக் காண்கிலேமேயெனின்; அவ்வகுப்பினர் துன்ப வாழ்க்கையிலேயே பழகிவிட்டமையார் பன்மகப்பேற்றால் வருந்துன்பத்தை அவர் துன்பமாக எண்ணுகின்றனர். இன்பத்திலிருந்தவனுக்கே துன்பத்தின்கொடுமை விளங்கும். இவ்விய தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளும் வளமுள்ள மார்தர்கள் சுப்பான வேப்பிலையைத் தின்பார்களோ? அவர்களால் அந்நவருக்கப்படும் வேப்பிலை ஒட்டகத்திற்கு எவ்வளவு இவ்விய வுணவாக இருக்கின்றது! ஆகவே, நாகரிகமும் அறிவு வளர்ச்சியும் உள்ள மக்கட்குப் பன்மகப்பேறு துன்பமாய்த் தோன்றாதல் சீபால், நாகரிகமும் அறிவுவளர்ச்சியும் இல்லா மக்கட் கூட்டத்தார்க்கு அது தோன்றுகா யினும், பன்மகப்பேற்றால் அவரும் பட்டவனாயும் பசியுமாய்க்கிடந்து, கிழிந்தகந்தையுரித்து, வெயிலிலும் பழையிலும் குளிரிலும் காற்றிலும் அலைவுறுதல் தாமஸ் தாம் பெற்ற பிள்ளைகளுமாக மிகத் துன்புறுதலை அனுகிப்பார்ப்பவர் அறிந்துகொள்ளலாம். ஆகவே, அவரும், நாகரிக வகுப்பினரில் எழைகளாயும் ஆளுதவி யில்லாதவர்களாயும் இருப்பவர்களும் அடுத்தடுத்து மகப்பெறுதலை சீக்கவேண்டியவர்களா யிருக்கின்றனர் என்றுணர்ந்து கொள்க.

இனி, எல்லாம் ஊழ்வினைப்படிதான் நடக்கும், நஞ் செயலால் ஆவதொன்றில்லை என்று, கேட்பவர்க்குமட்டும் எளிதாகச் சொல்லிவிட்டுத், தமது காமவேட்கைப்படியெல்லாம் வரைதறையின்றி மருவித் தம்மெண்ணத்திற்கு மாறான ஆண் பெண் மக்களையும், குணங்கெட்ட பிள்ளைகளையும் ஆண்டுகடோறும் பெற்றுத், தாமும் அவரும் வேண்டியவளவு உண்ணச் சோறும் உடுக்



கக் கூறையும் இருக்க உறையுளும் இன்றித்துன்! புறவார் நிலைமை  
நினைச் சிறிது ஆராய்வாம். எல்லாம் ஊழ்வினைப்படிதான் நடக்  
குந் தமக்கு ஒரு செயலும் இல்லையென்று சொல்பவர்கள் தஞ்  
சொல்லுந் செயலும் பெரிது மாறுபட்டவர்களா யிருக்கின்றார்  
கள். எல்லாம் ஊழ்வினையின்படி நடக்கட்டும், நம் செயல்அற்று  
இருத்தலே நாம் செயற்பாலது என்றிருப்பார் எவரையுங் காண்  
கிலேம். ஒவ்வொருவருங் காலையிலெழுந்து நள்ளிரவில் துயில்  
கொள்ளச் செல்லும் அளவும்பொருள்தேடுதற்குப் பேயாய்ப் பறக்  
கின்றனர். அஃது இவர்கள் செயலா? ஊழ்வினையின் செயலா?  
அங்ஙனம் பொருள்தேடுங்காற் பெருப்பாலார் தந்நலம் ஒன்றுமே  
கருதிப் பிறர்நலஞ் சிறிதுங்கருதாதவராய்ப், பிறர் கையிற் பொரு  
ளைக் கவர்தற்குப் பல்வேறு வகையான தீவினைகளையுஞ் செய்கின்  
றார்கள். இங்ஙனஞ்செய்வது இவர்கள்செயலா? ஊழின்செயலா?  
பிறர்க்குச் சோறுகொடுத்தல், திருக்கோயில்கள் எடுப்பித்தல், கல்  
ஸிங்கழகங்கள் நிலைபெறுத்தல், மருத்துவ விதிகள் அமைத்தல்,  
நூல்இயற்றத்தல், மாணக்கர்க்குக் கல்வியறிவுபுகட்டுதல் முதலான  
நல்வினைகளைச் செய்யுங்கால் எல்லாம் “இதனை நான் செய்தேன்;  
இதனைச்செய்தற்கு இவ்வளவு அரும்பாடுபட்டேன்” என்றுசொல்  
லித் தமக்குப் புகழையும் புண்ணிபத்தையுந் தேடுபவர்கள், “இந்  
நல்வினைகளை ஊழ்செய்தது, நான் செய்யபயில்லை, இவை என்செயல்  
கள் அல்ல” என்று சொல்லக் கண்டதுண்டோ? நல்வினைகளைச்  
செய்யுங்கால் எல்லாம், அவைகள் என்செயல்கள் என்று தம்மைப்  
புகழ்ந்து பேசிக்கொள்ளுபவர்கள், அங்ஙனமேதாம் தீவினைகளைச்  
செய்யும்போதும் அவைகளைத் தஞ்செயல் என்று சொல்லித் தம்  
மைத்தாமே இகழ்ந்துபேசுதலன்றோ நடுவுநிலைமையாகும்? அவ்  
வாறு செய்தலை விடுத்து, “யாம் இத்தீவினையைச்செய்தது எம்செய  
லன்று, ஊழ்வினையின் செயல்” என்று ஏமாற்றிப்பேசி, அவை  
களைச் செய்த குற்றத்தினின்றும் தம்மை எளிதிலே விடுவித்துக்  
கொள்ளப் பார்ப்பது நன்றாகாது.

அற்றேல், எல்லாம் நமது செயலாலேயே வருகின்றனவோ,  
அல்லது ஊழ்வினையின் செயலால் வருகின்றனவோ, அவ்விதம்  
பை அறிவுறுத்துகவென்றிற், கூறுதும். உலகில் மக்கள் தம்அறிவு  
ஆற்றல்களாற் செய்யுஞ்செயல்கள் வேறே, அவர்தம் அறிவுக்கும்

௩௨௧      மக்கள் நூறுவாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

ஆற்றற்கும் மேற்பட்டு வலிமையால் நடைபெறுவனவும் வேறே யென்று பகுத்தறிதல் வேண்டும். தமக்குள்ள மெய் வாய் கண் முக்குச் செவி என்னும் மீம்பொறிகளாலும் பொருள்களைக்கண்டு கொண்டு உண்டு உயிர்த்து உற்றுச்செய்யுஞ் செயல்கள் மக்கள் செயலேயாகும்; அங்ஙனமே தமது மனத்தால் ஓர் உணர்வினைப் பற்றுதலும், பற்றிய உணர்வில் 'இதுநல்லது இதுநீயது, இதுமெய் இதுபொய், இஃது இதனை ஒப்புது இஃது இதனின் வேறாவது' என்று ஆராய்ந்து உணர்தலும், ஆராய்ந்தகொள்கின்றநிலைநினைபு கொள்ளுதலும், முன் அறிந்தவைகளைப் பின் நினைவு கூர்தலும், ஒருநினைவை மற்றொன்றொடு தொடர்பு படுத்தலும், ஒருவர்க்கு நன்று ஆற்றுதலும், ஒருவர்க்குத் தீதுபுரிதலும், ஆனும் பெண்ணுமாய் மருளி யின்புறுதலும், தாம்பெற்ற மக்களைப் பாதுகாத்த லும், பொருள்கேடும் முயற்சிகளைச் செய்கலும், இன்னும் இவை போல்வன பிறவுமெல்லாம் மக்கள்செயலேயாகும்.

இனிக், கள்வரால் அலைக்கப்படுதலும், அரசினரும் அவர்க் குக் கீழ்ப் தலைமை நடாத்துவோருஞ் செய்யும் பிழையான ஏற் பாடுகளால் துன்புறுத்தப்படுதலும், அயர்ந்து அயில்கையிற் பாம்பு கேள் முதலான நச்சுயிர்களால் நஞ்சு ஏற்றப்பட்டு இறத்தலும், நுடித்தலும், மரக்கலமேறிக் கடலிற் செல்லுங்காற் சூறைக்காற் றில் அகப்பட்டு அம் மரக்கலத்தொடு நீரில் அமிழ்தலும், அருந் திறமையொடு நன்கு சூழ்ந்து செய்த வாணிகமுந் தமது கப்பல் கடலில் முழுகிப்போனமையால் நொடித்துப் போதலும், பருவ காலத்தே நிலத்தைப் பண்படுத்திச்செய்த பயிரும் மழையின்மை யாலும் மிகுமழையாலும் அழிய மிடிப்படுதலும், நில அதிர்ச்சி யால் வீடுகள் இடிந்து விழச் சாதலும், எரிமலைகள் சரிதியிற் கக் கிய நெருப்பால் நாடு நகரங்கள் எரிந்து சாம்பராக அவற்றோடு உடனெரிந்து தாழுஞ் சாம்பராதலும், இங்ஙனம் நிகழும் இயற் கையறிவு நிகழ்ச்சிகளில் அகப்பட்டு எண்ணிறந்தார் அழிந்து பட ஒரு சிலர் அழியாது தப்பிப்பிழைத்தலும், பிறவிமுதல் வறு மைப்பட்டு வருந்தினான் ஒருவன் இடையே தற்செயலாய்க் கிடைத்த பெரும் பொற்புகையலால் மிக்க செல்வமுடைய னாத லும், ஒருவன் எவ்வளவு முயன்றாலுங் கல்கியில் வல்லனாகமாட் டா தொழிதலும், மற்றொருவன் சிறு முயற்சிசெய்த வளவிலே

கல்லியில் வல்லனாகிக் கேட்பார்ப் பிணிக்குஞ் சொல்வன்மையும் கற்பார்ப் பிணிக்கும்நூல்வன்மையும் மிகப் பெறுதலும், ஒருவன் எவ்வளவு கற்றலுந் தவம்புரிந்தாலுங் கடவுளுணர்ச்சி வரப்பெறுமற் பாழ்படுதலும், மற்றொருவன் நன்கு கற்றலும் நன்கு கல்லாவிட்டாலுங் கடவுளுணர்ச்சி வாய்ந்தவனாய் மறைபொருள் நிகழ்ச்சிகளை அகக்கண்கொண்டு காண்டலும், ஒருவன் பிறந்ததுமுதற் றியனுப் எதனாலுந் திருந்தாமற் பிறர்க்குத் தீங்கிழைத்தே இறத் தலும், மற்றொருவன் பிறவிக்கு வந்ததுமுதலே இனிய குணங்கள் உடையனுய்ப் பிறர்க்குற்ற இடுக்கண் களைந்து பேருதவியாற்றுக லும், இன்னும் இவைபோல்வன பிறவுமெல்லாம் ஊழ்வினைகாரணமாக நிகழ்வனவாகுமென்று அறிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இவ்வாறு தன் செயலால் நிகழும்நிகழ்ச்சிகளும், ஊழ்வினை காரணமாக நிகழும் நிகழ்ச்சிகளும் என இருதிறப்பட்டவற்றுட், கணவனும் மனைவியும்மருவி மகப்பெறுதல் அவ்விருவர்தஞ் செய லால் நிகழ்வதே யன்றி ஊழ்வினையால் நிகழ்வதன்று. இளிக், கணவனும் மனைவியும் மகப்பேறுவேண்டி எத்தனையாண்டு மரு வினும், மகப்பேறு வாயாமையும் ஆங்காங்கு நிகழக் காண்கின் றனமேயெனின், அஃது அவரதுசெயலுக்கு மேற்பட்டதாயிருத் தல் கொண்டு, அஃது ஊழ்வினைப் பயனென்றே கொள்ளப்படு மென்க. பெரும்பாலும் ஆண் பெண் புணர்ச்சியாற் கருக்கூடு தற் கேற்ற அமைப்புகளே எங்குங் காணப்படுதலாலும், அது கொண்டு தாம்வேண்டிங்காலத்து கருவினை வருவித்தலும் வேண் டாக் காலத்து அதனை வருவியாது விடுதலுங் கணவனும் மனை விபுமாயினார் செயக்கூடுமாதலாலும், அங்ஙனந் தம்மாற் செய்யக் கூடியதைச்செய்யாமலும் விலக்கக்கூடியதை விலக்காமலும் வரை துறையின்றி பொழுகல் பகுத்தறிவுடைய மக்கட்குப் பெரிய தொரு குற்றமேயாகும். இருள்மிகுந்த இராக்காலத்தில் விளக் கேற்றதலும், ஒளிமிகுந்த பகற்காலத்தில் அதனை அவித்தலும்எவ ருஞ் செய்யக் காண்டும்ல்லமோ? இரவு பகலிரண்டினும் அதனை ஏற்றி வைப்பாரையும், அல்லதனை அவித்து வைப்பாரையுங் கண்டதுண்டோ? அங்ஙனமே, தமக்கு மகப்பேறு வேண்டுங் காலத்து அதனைப் பெறுதலும், அதனை வேண்டாக்காலத்து அதனை விலக்குதலும் மக்கள் தம் முயற்சியாற் செய்து கொள்ளற்



பாலனவே யாகும். அங்ஙனம் பகுத்தறிந்து ஒழுகாமல், வரை னுறையின்றி மருவித் தாம் வேண்டாக்காலத்தும் மகப்பேற்றிற்கு இடஞ்செய்து, அகனூல் தாமுழ்துன்புற்றுத் தம் மக்களையுந் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கி வைத்து, வெளிப்பேச்சுக்கு மட்டும் “எல்லாம் உழிவினைச் செயல்.” என்றரைப்பது பகுத்தறிவு வாய்ந்த மக்கட்குச் சிறிதும் அடாததொன்றும் என்க.

இன்னும், மக்களி னறிவு நிகழ்ச்சிக்கும் முயற்சிக்கும் உதவி செய்யுந் உடம்பும், அவ்வுடம்பினுள் மனம் முதலிய அகக்கருவிகளும், வெளியிற் சன் கை கால் முதலிய புறக்கருவிகளும் அமைந்திருத்தல்போல, உழிவினை என்பதற்கு உடம்பும் அகக்கருவி புறக்கருவிகளும் அமைந்திருத்தல் உண்டோ? உழிவினையென்பது ஒருவன் முற்பிறவியிற்செய்த செய்கையின் உறைப்பே அல்லாமல் வேறுதனிப்பட்டகொருபொருள் அன்று. ஒருவன் அடுத்தறிந்துச்செய்த செய்கையானது நாளடைவில் அவனுக்கு நீக்கமுடியாத பழக்கமாய் அவனது உள்எத்திற் பதிந்து விடுகின்றது. முதலில் ஒரு சிறு குழந்தையானது நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் போது எத்தனை முறை எழுந்துநின்ற விழுவிழுக்கின்றது! எத்தனை முறை தத்தித் தத்தித் தள்ளாடி விழுக்கின்றது! இவ்வாறெல்லாஞ் சிலநாள் வரையில் தத்தளித்து, நடக்கக் கற்றுக்கொண்டபின் அஃது எவ்வளவு நன்றாய் நடக்கின்றது. இங்ஙனமே நியதொன்றையேனும் நல்லகொன்றையேனும் முதன்முதற் கற்றுக்கொள்ளுங்கால் எல்லா நம் அகனை அடுத்தறித்துச்செய்தே பழகிக்கொள்கின்றனர். சிறு பழக்கங்களுட் பெருங்குற்றம் உடையகாகப் பெரும்பாலாமற் சருதப்படாத ‘மூச்சுத்தூள் ஏற்றுதலைக்’ கருதிப்பாருங்கள்! முதலில் அகனைமுாரும்போது இடார்ப்பட்டு முகர் கின்றார்கள்; ஆனால், அடுத்தறித்துச் சிலபலநாட்கள் பழகியபின், சிறிது நேரத்துக்கொருகால் மூச்சுத்தூள் முகரும் பழக்கம் எளிதாக அமைந்து விடுகின்றது; அதன்பின் அப்பழக்கத்தை விடுவது அதில் உறைந்து நிற்பார்க்குச் சிறிதும் இயல்வதில்லை! அத் போலவே, ஒருவன் யாழ் முழவு முதலான இசைக்கருவிகளை இயக்கப் பயிலுகையில் அதனை முதலில் எவ்வளவு இடார்ப்பட்டு நாடோறும் பயில்கின்றான்; மற்று அதனை விடாப்பிடியாய் நன்கு பயின்று தேர்ச்சிபெற்ற பிறகோ அவன் கைவிரல்கள் எவ்வளவு எளிதாய்



இனிதாய் அக் கருவிகளை இயக்கிக் கோப்பாரை இன்புறுத்துகின்றன! இவ்வாறு நம் கண்ணெதிரே ஒருவன் இப்பிறவியிலே முன் நாட்களில் அடுத்ததித்துப் பழகிய பழக்கமானது பின்நாட்களில் அவனுல் எளிதில் செய்யப்படுதற்கு இசைவுடையதாய் அவனை விட்டு நீங்காதாய். அவற்கும் அவனொடு தொடர்புடையார்க்கும் அன்புக்கையோ இன்புக்கையோ தருதல்போல, முற்சென்றபிறவிகளில் ஒருவன் பழகிய நல்வினை தீவினைகளும் அவனுள்ளத்தில் ஊறி ஒன்றுகி, இப்பிறவியில் அவனுக்கும் அவனொடு தொடர்புடையார்க்கும் நன்மைதீமைகளைப் பயந்துவிடுகின்றன. இப்பிறவிகளில் செய்துதொகுத்த நல்வினை தீவினைகளும் அங்ஙனமே செய்தாருள்ளத்தில் வேறற்ப்பதிந்து நின்று, இனிவரும் பிறவிகளில் அவர்க்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தீமைகளை விளைவித்தற்கு முனைந்து நிற்கும்என்றுணர்ந்துகொள்க.

அந்நேல், முற்பிறவியிற்செய்த தீவினையால் இப்போதுநேருந் தீயமழை ஒருவன் நீக்குதல்கூடுமோ, கூடாதோவெனின்; அவனுடைய அறிவுக்கும்முயற்சிக்கும் அடங்கத்தக்கவைகளை அவன் பெரிது முயன்றால் நீக்கிக்கொள்ளலாம்; மற்று அவனுடைய ஆற்றலில் அடங்காதனவாய் அவனை மேற்கடந்து நிகழும் ஊழ்வினை நிகழ்ச்சிகளாக மேலே காட்டப்பட்டவைகளை அவன் தன் அறிவாற்றல்கொண்டு நீக்குதல் ஏலாது. தஞ்செயலை அறவே மறந்து இறைவன்அன் அருட்செயலின் வழிநிற்பார்க்குமட்டும் அவற்றால் தாக்கப்படாமல் உய்தல் கைகூடும் என்க.

ஆகவே, மக்களின் அறிவுமுயற்சிகொண்டு பெறத்தக்கவைகளுள்ளும் விலக்கத்தக்கவைகளுள்ளும், மகப்பேறு மகவிலக்கு என்னும் இரண்டும் அடங்கி நின்றலின், தாமுந் தம் மக்களும் இனிது நீடுவாழல் வேண்டும் என்னும் நல்அவா லுடையவர்கள் எல்லாரும் ஏற்றகாலத்து மகப்பேறுதற்கும் ஏலாக்காலத்து அதனை விலக்குதற்கும் முனைந்து நிற்பாராக!

இனி, மேற்கூறியவைகளே யன்றி, மகப்பேறுதற்கு ஏலர், வேறு சில குறைபாடுகளும் உண்டு. மணஞ்செய்தவுடனே கருவுண்டாகுமான்ற, கணவனொடு உடனுறையத் தக்க நிலையை அப்போதுதான் பழகத் துவங்கும் தாயின் உடம்பு அப் பழக்கத்தை அடைதற்கு முன்னரே அதனால் தடைசெய்யப்பட்டு, அக் கரு

வினை நன்கு வளரச் செய்யாது. கரு மாட்சிமைப்படாததோடு அவருடம்பும் பழுதுபடும். மனஞ்செய்த சில நாட்களிலெல்லாம் கருக்கொண்ட பிள்ளைகள் பத்துத்திங்கள் முற்றுதற்கு முன்னரே பிறத்தல் உண்டு. செவ்வனே பாதுகாக்கப்பட்டு வளர்தாலும் அப் பிள்ளைகள் நீண்டகாலம் உயிர் பிழைத்திருப்பதில்லை. இருபது முதல் முப்பது ஆண்டுகட்குமேல் அவர் உயிர் பிழைத்திருக்கக் காண்கிலேம். ஆதலால், மனம் ஆகித் திண்ணிவரை யில் மனைவி கருக்கொள்ளாதபடி செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இன்னும், மனைவியாவது கனாவலுவது கொடிய நோயாற் பற்றப்பட்டிருக்குங் காலங்களிலுங் கருவுண்டாதற்கு இடச்சு வாகாது. ஏனென்றால், அவருடம்பிலுள்ள செந்நீர் நஞ்சாகி யிருக்குமாதலால், அந்நிலையில் உண்டாகும் பிள்ளைகளின் உடம்பும் நஞ்சு ஏற்றப்பட்டனவாய் இருக்கும். மகார் சிலர்க்கு அவர் பிறந்த சில ஆண்டுகள் வரையில் உடம்பு நோய்தில்லன்போற் காணப்படிலும், பின்னர் அவர் இளமைப்பருவத்தையும் அகன் பின் நடுப்பருவத்தையும் அடையும்போது, மறைந்திருந்த அந் நோய்தலைக்காட்டும். அல்லது, ஊரில் தொற்றுநோய்கள் பரவி யிருக்கும் காலங்களில் அம் மகார் அந் நோய்களால் எளிதிலே பற்றப்படுவர். அல்லது, வேறு நோயாளிகள் சிலர் அவர் பக்கம் வந்துள்ளும் அவர்க்குள்ள நோய்கள் அம் மகாரைப் பற்றிக் கொள்ளும். இஃதெனதுபோலவென்றால், நன்றாகப் பண்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சிலம் தன்னுள் உழவர் பெய்த விதைகளை ஏற்றச் செழுமைபாக வளரச்செய்தல்போல வென்க. முன்னமே தாய்தந்தையரிடமிருந்து பெற்ற நச்சுநீரால் புகப்படுத்தப்பட்டிருக்குந் சிறுவரின் உடம்பு, மற்ற நோயாளிகளிடமிருந்து வரும் நோய்ப் புழுக்களைச் செழுமைபாக வளரச் செய்தற்கு ஏற்ற நிலமாக இருக்கின்றது. ஆதலால், நோய்கொண்ட தாய்தந்தையர்ச்குப் பிறந்த பிள்ளைகளின் உடம்பிலுள்ள நச்சுநீர் அவர் சிறுவராயிருக்கும்போதே அவருடம்பைவிட்டுத் தொலையுமாறு உடனே கருத்தாக முயலல் வேண்டும். அற்றேல், அம்மகார் உடம்பு துப்பவாதற்குச் செய்யவேண்டிவன யாவையெனின்; நன்றாய்ப் பசித்தபோது மட்டும், ஊன்கலவாத தூயஉணவு கொடுத்தலாலும், அவர்தம்மலக்குடரை அடிக்கடி துப்புரவுசெய்தலாலும்,

அவர் தூயவெள்ளை அடுத்தடுத்துப் பருகுமாறு செய்தலாலும், தூய காற்றும் வெளிச்சமும் படும் அகன்ற வீடுகளில் அவரை வைத்து வளர்த்தலாலும், வெயில் வெளிச்சம் மிகுதியும் உள்ள இடங்களில் அவருடம்பின்மேற் சிறிதும் ஆடையின்றி ஓடியாடி விளையாடி, வியர்க்கச் செய்தலாலும், அச்சம் சினம் முதலான தீய இயல்புகள் அவர்க்குண்டாகாதபடி அவர் எந்நேரமும் மகிழ்ந் திருக்கச் செய்தலாலும், இளமரச்சோலைகள் பூந்தோட்டங்கள் யாறு குளம் ஏரி கடலோரங்களில் அவர்களை உலாவச் செய்தலாலும், உயர்ந்த ஒலியங்கள் இயற்கைக்காட்சிகள் தேவார திருவாசக இசைகள் முதலானவைகளை அவர்கள் கண்டுங் கேட்டும் இன்புறச் செய்தலாலும் அவர்தம் உடம்பிலுள்ள நச்சுகள் அறவே தொலைந்தொழியச் செய்து அவர்க்கு முழுநலத்தையும் நீண்ட வாழ்நாளையும் பெருகச் செய்யலாம். இன்னும் அறியவேண்டிய தீர்க்குமுறைகளைப் பின்வரும் இயல்களில் விரித்துரைப்பாம். இங் வனம் வந்தநோய் தீர்ப்பதைவிட, நோயே வராதிருக்கும் நிலை யில்வைத்து மகாரைப் பெறுதலை பெரிதும் வேண்டற்பாலதாகையால், மனைவியாவது கணவனாவது நோயாற் பற்றப்பட்டிருக்கையிற் கருவுண்டாதற்கு இடஞ்செய்யா திருப்பாராக!

இனித், தீயநோய்கள் யாவையோவெனின்; நச்சுக்காய்ச்சல், குளிர்காய்ச்சல், பொருத்துப்பிடிப்பு, மண்டையிடி, ஈனையிரு மல், எலும்புருக்கி, நெஞ்சுவலி, வயிற்றுவலி, கொறுக்குப்புண், மலச்சிக்கல், இரத்தக்கழிச்சல், சிறுநீரடைப்பு, விரைவலி, விரை வீக்கம், தொழுநோய் (குட்டம்), படைநோய், சொரிசிரங்கு, கைகால் வீக்கம், சோகை முதலியனவாகும். இந் நோய்கள் இருக்கும் வரையிற் கணவனும் மனைவியும் மருவுதல் ஒரு சிறி தும் ஆகாது. அன்றி, அடங்காக் காமவயத்தராய் மருவநேரி னுந், தம்மோடு அந்நோய்கள் ஒழியப் பார்க்கவேண்டுமெயன்றி, ஏதொரு குற்றமும் அறியாச் சிறுமகாரை அந்நிலையில் தோற்று வித்து அவரையும் அளவுபடாத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிவைத்தல் ஆகாது. இக் கொடிய நோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள், யாம் பின்னே வரையும் முறைகளை அறிவோடு விடாப்பிடியாய்ச் செய்து, அந் நோய்களை நீக்கிக்கொண்டு, அதன்பின் மகப்பேற் றினை விரும்புவாராக!



இங்ஙனமே கட்டுகுடி, சூது, திருட்டு, விலைமாதர் சேர்க்கை, பொய், கொலை முதலான தீவினைகளிற் பழகி அவற்றை விடாப் பிடியாய்ப் கொண்டிருப்பவர்களும், அத் தீபநடைகளை விட்டுத் திருந்தும் மட்டும் பகப்பேற்றினை விரும்புதல் சிறிதும் ஆகாது. “சென்னை! இத்தகைய தீவினைகளைச் செய்பவர்கள் நல்லபிள்ளைகளைப் பெறக் கருதாமானதனால், அவரை நோக்கியும் இவ் வறிவு நாயகனைச் சொல்லல் வேண்டுமோ வெனின்; அற்றன்று. கட்டுகுடியில் தேர்ந்தவனாகி நுப்பவனும், வேறொருசிறுவன் கட்டுகுடித் தலைக் கண்டால் அவன்மேல் அருவருப்பற்றுக் “கட்டுகுடித்துக் கொடுத்தே” என்று நல்லறிவு கூறுகின்றான். அங்ஙனமே சூது, திருட்டு, விலைமாதர் சேர்க்கை, கொலை முதலான தீத்தொழில்களைச் செய்பவர்களும், வேறு சிறுர் அத்தொழில்களைச் செய்பக் கண்டால் அவர்மேல் வெறுப்படைவது, நன்னடையுள்ள சிறுவர்களைக் கண்டால் அவர்மேல் உவப்புறுவதும் பார்த்ததில்லையா? தாங் செய்புந் தீத்தொழில்களை வேறு சிறுர் செய்பக்கண்டாலே மனம் வருந்தும் அத்தீவினையாளர், தாம் பெற்ற மக்கள் அத்தீபவற்றைச் செய்பக்கண்டால் மனம் உணர்பதிருப்பார்களோ? எத்தகைய கொடியவர்களும் நல்லவர்களைக் கண்டு மனம் மகிழ்ச்சி ஏற்களை யல்லாமல், தம்மைப்போலவே கொடியவர்களாயி நுப்பவர்களைக் கண்டு மனம்மகிழ்குதல் இல்லையே. ஆகையால், தீவினைகளைத் தீரடிச் செய்பவர்களும் அத்தீவினைகள் தம்மட்டில் ஒழிப வேண்டுமென்று விரும்புகின்றார்களே யல்லாமல், தம் மக்களும் அவர் கால்வழியில் வருபவர்களாகத் தம்மைப்போலவே தீயவர்களாய் வரல் வேண்டுமென விரும்புகின்றார்களில்லை. இதற்கு உண்மையில் சிவந்தொன்றனை இங்கெடுத்துக் காட்டுகிறார்: தமிழ் ஆங்கிலப் புனைமயிலும் இயற்கை நன்னறிவினுந் தமக்கு ஒப்பாரும் மிச்சாரும் இல்லாத ஒரு தமிழ்மகன் இற்றைக்கு நாற்பகாண்டுகளுக்கு முற் சென்னைமாநகரில் இருந்தார்; கணக்குநூலில் இவர்க்கிருந் கபுலமை அஞ்ஞான்று உலகம் எங்கணுமிருந்த எந்த ஆசிரியர்க்கும் இல்லை என்று ஆங்கில ஆசிரியர்களாலேயே இவர் கொண்டாடப்பட்டவர்; ஒரு பேர் ஆங்கிலக்கல்லூரியிலும் இவர் ஆசிரியராய் அமர்த்திருந்தார். ஆனால், இவரது நடையோ மிகவுந்தகாதது; திருட்டைத் தவிரக், கட்டுகுடியிலுஞ் சூதாட்டத்தி



லும் அபல்மாதர் சேர்க்கையிலும் ஊனுணவு கொள்வதிலும் அளவுக்கு மிஞ்சிச் சென்றவர். என்றாலுந் தான் செய்யுந் தீவினைகளைத் தம் மாணுக்கரேனும் வேறு பிறரேனுஞ் செய்யக் கூடாது, அவர்மேற்கொண்டு “இத்தீவினைகளைச் செய்து கெடாதி!” என்று அறிவு புகட்டுவராம். அது கேட்ட அப் பிறர் “கல்லிப் பறிவில் தலைசிறந்த தாங்கள் மட்டும் இத் தீவினைகளைச் செய்ய லாபமா?” என்று எதிர்த்து வினவினால், அவ் வாசிரியர், யாம் செங்கிற்படி சீர் செய்யாதிர், யாம் சொல்லுகிறபடி சீர் செய்யும்” என்பராம். ஆகவே, நல்லபிள்ளைகளைப் பெறல்வேண்டு மென்றும் விருப்பம் இயற்கையிலே வாய்ந்த அக் தீயவர்களுந், தாம் அத்தீர் செயல்களினின்று விலகி நல்லராகும் மட்டும் மகப் பெறுகிருந்தகலிற் கருத்துவைத்தல் வேண்டும்.

அற்றேல் அஃதாக; மேற்காட்டியவாறு மகப்பெறுதற்குத் தகுதியில்லாதகாலங்களிற், கருவுண்டாகாமல் விலக்குதற்கு ஏற்ற கொடுவழி காட்டுகவென்றிற், கணவனும் மனைவியும் அக் காலங்களில் மருவாது தனித்திருத்தலே மிகச் சிறந்ததாகும். ஆனால், எத்தகைய பொல்லாங்குகள் இருப்பினும், அவைதம்மை எட்டுகின்றபடியும் தீன்பாது, காம எழுச்சி யுண்டானவுடன் புணர்ச்சி செய்தலிலேயே உறைத்து நிற்பார்க்குப், “புணர்ச்சி தவிர்க!” என்று நல்லறிவு சொன்னால் அஃது அவர்காதில் நழைபுமோ? அவர் அவ்வறிவுரையினை ஒரு சிறிறும் எடாராய்த் தாம் வேண்டியவாறு புணர்ச்சி செய்தே தீர்வர்! அறிஞர் உரைக்கும் நல்லுரையினை எடாத அவர் எப்படிப்போனாலும் போகட்டும் என்று விட்டு நாம் வானாது இருக்கலாம். ஆனால், அவர் செய்யுந்தீவினை யால் அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் ஏதும் அறியா இளங்குழவிகளுந், தம் பெற்றோர் விளைத்த பொல்லாங்குகட்கு உள்ளாகித் தம் வாழ்நாள் எல்லைப்பளவுந் துன்புறவேண்டி வருமே என்பதனை நினைந்து உளம் மிகக்கரைந்தே, நம் அறிவுரை கேளாக் கணவரும் மனைவியருந் தமது வரைகடந்த காமவேட்கையாற் புணரினுங், கருக் கூடாதவாறு செய்துகொள்ளத் தக்க முறைகளை யாம் ஈண்டுக் காட்டுதல் இன்றியமையாததாகின்றது. “புணர்ச்சி தவிர்க” என்னும் அறிவுரையை எடுத்து அதன்வழி யொழுக்கார் நூறுயிர வரில் ஒருவர்கூட இல்லாமைபை நன்காராய்ந்து அறிந்ததனாலே

தான் கருவிலக்கவேண்டிய இன்றியமையாமையினையும், புணர்ச்சிக்கிட கருவுண்டாகாதபடி விலக்கும் முறைகளையும் ஆங்கில ஆசிரியர்கள் வெளிப்படையாக விளக்கிப் பல்லாயிரக்கணக்கான நூல்களுள் துண்டித் தாள்களும் வெளியிட்டு வருகின்றார்கள்; கிரிவுரைகளுஞ் செய்து வருகின்றார்கள். இப்போது உலகம் எங்கெங்கு கருவிலக்கு முறைகள் பரவிப், பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களார் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. நம் தமிழ்நாட்டின்கண் உள்ளாரும் ஏலாக்காலங்கலிற் கருக்கொள்ளாமல் இனிதவாமும் பொருட்டு, அம் முறைகளையும் அவற்றையாம் ஆராய்ந்து எம தறிவிலும் பழக்கத்திலும் எவியவாய் இனியவாய்க் கண்டெடுத்த முறைகளையும் ஈண்டு விளக்குவான் புகுகின்றேம். மாப்பெறு தற்கு இசைந்த தகுதியும் வசதியும் இல்லாதவர்கள் மட்டும் இம் முறைகளைக் கையாண்டு கருவிலக்கலாமே யொழிய, அதற்கு ஏற்ற தகுதியும் வசதியும் உள்ளவர்கள் அவற்றைத் தழுவி நடந்து இறைவனது பெருஞ் சினத்திற்கு ஆளாகாதிருப்பதாக! வசதி வாய்க்க கணவரும் அவர்தம் மனைவியரும் ஒன்பதுக்குக் குறை யாத நன்மக்களைப்பெற்று உலகத்தைக் கடைத்தேற்றுவார்களாக! வசதிவாயாதவர்கள் நோய்கொண்ட உடல் பழுதுபட்ட மக்களையும், பொய் கொலை களவு காமங் கட்டுடி சூது முதலியவற்றிற் றல்கால் தெரியாதொழுகும் மக்களையும் பெற்று உலகத்தைப் பாழ்படுத்தா திருப்பாராக!

அக்கருவிலக்கு முறைகளை எடுத்துக் கூறுதற்குமுன், ஆண் குறி பெண்குறி அமைப்புக்களைப் பற்றிச் சிறிதேனும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிவது முதன்மையாய் இருக்கின்றது. ஆண்குறி யென்பது நரம்புந் தசையுங் கூடிய ஒரு சிறு நீண்ட உறுப்பா கும்; அதன் நடுவில் நீளச் செல்லும் ஒருசிறு துளை யிருக்கின்றது. இச்சிறு துளையானது இரண்டிவகையிற் பயன்படுவதாய் இருக்கின்றது. இடுப்பின் அகத்தே பின்புறத்தில் அமைந்துள்ள குண்டிக்காயில் வந்து சேருஞ் சிறுநீரை அவ்வப்போது வெளிப் படுத்துதற்கு ஒரு சிறுவழியாக இது முதலிற் பயன்படுகின்றது; அதன்பிறகு, இதன் இருபுறத்தும் உள்ள விதைகளில் தொருக் கப்பதும் விந்து நீர் புணர்ச்சிக்காலத்து அங்கிருந்து வெளிவருதற் கும் இஃது ஒருசிறு வழியாக இரண்டாவது பயன்படுகின்றது.

இவ்வாறு பிற்பக்கத்துள்ள சிறு நீர்க்கழிவுக்கும், முற்பக்கத்துள்ள விந்து நீர்க்கழிவிற்கும் இது பொதுவாய் நின்றவிற், குண்டிச்சாரி விருந்தும் விதைகளிலிருந்தும் அவ்விருவகை நீர்க்களையும் இதற்குக் கொண்டுவருஞ் சுவை நரம்புகள் வேறு அகத்தே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. காமவேட்கை நிகழும்போது ஆண்குறியின் நரம்புகளுள்ளே செந்நீர் பெருகிவந்து நிரம்ப, அஃது எழுச்சிபெற்று விழைந்து நிற்கின்றது. இவ்வாறு விழைத்துநின்றால் அல்லாமல் இது பெண்குறியில் அமைந்த குழாயினுள்ளேச் செல்லமாட்டாது. உடம்பு நல்ல நிலைமையில் உள்ளவர்கட்குங். கொடிபடுதல்களினுற்பற்றப்படாதவர்கட்கும், அளவுக்குமிஞ்சிக் கொழுமைபான உணவை யுட்கொண்டதனால் இரத்தக் குழாய்களிற் கொழுப்பு வந்து அடைக்கப் பெறுதவர்கட்குங் காம வேட்கை எழும்போதெல்லாம் இத்தகைத்துண்டமும் எழுச்சிபெற்று விழைந்து நிற்கும். மற்று, நரம்பைப் பற்றிய நோய்கள் உடையவர்க்குங், கொழுப்புமிக்க ஊன் உணவினையும் பிறவுணவுகளையும் மிகுதியாக உட்கொள்வார்க்கும் ஆண்குறி எழுச்சி பெறமாட்டா நாய்த் தோல் போற் சுருங்கிச் சோம்பி ஒட்டிப் போகின்றது. ஊன் உணவினை மிகுதியாக விழுங்கும் வெள்ளைக்காரர் துலுக்கரிலுஞ், சைவவுணவிலும் செப்பு மிக்க பண்டங்களை விலாப்புடைக்கத் தின்று கொழுப்பாற் செந்நீர்க் குழாய்கள் அடைபட்டிருக்கும் பார்ப்பனர் சைவர்களிலும் இப் பெருங் குறைபாடுடையவர்கள் தொகையாய் இருக்கின்றனரென்று கேள்வியுறுகின்றேம். அத்தகையோர் சிலர் தமக்குள்ள அக்குறைபாட்டை எமக்கு நேரே தெரிவிக்கவுந் தெரிந்திருக்கின்றேம். இத்தகைய அலிகளிற் சிலர் பலர் தமக்குள்ள இப்பெருங் குறைபாட்டையுங் கருதப்பாராது, ஏழைப்பெண்களை மணஞ்செய்துகொண்டு, தாம் கெட்டதல்லாமலும் அப்பெண்களையும் மற்றை ஆடவர்தோள் மருவச்செய்து, அவர்களைப் பெரும் பழிக்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள்! அது கிடக்க.

இனிப், பெண்குறியானது ஒரு சிறு நீண்டகுழாய் ஆகும். இக்குழாயின் உள்ளே தலைப்பிற் கருப்பையானது ஒரு முகை வடிவாக அமைந்திருக்கின்றது. இக் கருப்பையின் கீழ்முனையானது ஒருசிறு முகைவடிவாயிருக்க, அதன் மேற்பகுதி ஒரு



பெரு மானுளங்காப் போன்ற வடிவு வாய்ந்துள்ளது. கீழுள்ள சிறுமுகையின் கீழ் ஒருசிறு துளை யிருக்கின்றது. மாதர்க்குத் திங்கன்சேகரமும் விடாய் உண்டாம்போது மானுளங்காப் போல் உள்ள மேற்பகுதியினுட் செந்நீர் கிரம்பிக்கீழுள்ள சிறு துளையின் வழியாக வெளிவருகின்றது. இங்ஙனஞ் செந்நீர் வெளிவருகையில், அதுவுடன் கருமுட்டையுஞ் சேர்ந்து வருகின்றது. முன்று கான்குநாட்களிற் செந்நீர் ஒழுங்கு தின்றபிறகும் இக்கருமுட்டை அக் கருப்பையினுள் எட்டுமுதற் பன்னிரண்டு நாட்கள் வரையில் தங்கி திற்கும். அதுவரையிற் கருப்பைக் கீழுள்ள சிறு துளையின் வாயுஞ் சிறிது திறக்கப்படியாக இருக்கும். அக்காலத்திற் புணர்ச்சி நிகழாமாயின், ஆண்குரியின் முளை அக் திறந்த வாயினுட் சிறிது நுழையும். இஃதேன் இவ்வாறு திறத்திருக்கின்ற தென்றால், ஆண்குரியிலிருந்து வெளிப்படுகின்ற வித்துவி் அக்குரியின் முளைவழியாக அக்கருப்பையினுட் சேர, அக் தீரின்கள் உள்ள எண்ணிறந்த கருப்புமுக்களில் ஒன்று, அங்கு முன்னரே வந்து திற்பதாயி கருமுட்டையுடன் ஒன்றுசேர்ந்து கருவினை உண்டாக்குதற்கேபாம். மாதர்க்குவரும் விடாய்ஒழுங்கு தின்ற பின் பன்னிரண்டு நாள் வரையிற் கருப்பைச் சிறுதுளைவாய் திறத்திருப்பதுடன் அதன்உள்ளேயுள்ள கருமுட்டையும்உயிர் உள்ள நாப் இருக்கும். அப்பன்னிரண்டு நாட்களுட் புணர்ச்சி நிகழாதாயிற், கருப்பையினுள் வந்திருந்த கருமுட்டை உயிர் அற்றதாகி அதன் சிறுதுளையின் வழியே புறங்கழிக்கப்படும்; கீழுள்ள அச் சிறுதுளைவாயுஞ் சுருங்கி மூடிக்கொள்ளும். மறுபடியும் விடாய் வருங்காலத்தேதான் அச் சிறுதுளைவாய்திறக்கும். இவ்விடப்பு ளை 'மக்கட்பேறு' என்னும் அத்தியாயத்திலும் முன்னமே எடுத் துக் காட்டியிருக்கின்றோம்.

இனி, இவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுள்ள பெண் குறியின் அமைப்புக் கருக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றமுறையில் அமைந்துள்ளதாயினும், அஃது அதற்குமட்டுமே பயன்படுவதாக வைக்கப்படவில்லை. எனென்றற், கருவமைப்பு ஒன்றைமட்டும் நோக்கிப் புணர்ச்சி நிகழமாட்டாது. மேலும், கருக் கொள்ளுதலாலும், கொண்ட கருவை உயிர்த்து வளர்ப்பதாலும் உண்டாம் பெருந் துன்பர் தாய்க்கு உள்ள அளவு தந்தைக்கு இல்லை. ஆகவே,



பணர்ச்சியாற் கருக்கொள்ளுதலைத் தவிர வேறொரு பயனும் இல் லையாயின், அத்துணைப் பெருந் துன்பத்திற்கு இடமான ஒரு முயற்சியைக் கணவனுடன் கூடிச் செய்தற்கு மனைவியானவள் ஒரு தினைத்தனையும் ஒருப்படவேமாட்டாள். அதுவேயுமன்றிக், கணவனும் புணர்ச்சிக்கண் இதனைத் தவிர வேறொரு பயனையுங் காண்கிலனாயின், அவனும் அதன்கண் ஒருசிறிதும் புகான். ஆத லாற், பெருந் துன்பத்திற்கு வித்தான இப் புணர்ச்சிக்கண் இரு வர்க்கும் அடங்கா வேட்கை செல்லுமாறு, ஆண் பெண் உறுப் பின் சேர்க்கையில் இன்னதென் றுரைக்கலாகாத ஒரு பேரின்பத் தைத் தோற்றுவித்து, அதன் வாயிலாகப் புதியஉயிர்களை உடம்பு களிற் புகுத்தி இவ்வுலகத்திற்குக் கொண்டுவரும் இறைவன்றன் படைப்பின் அருமை நினைக்குந்தோறும் பேருருக்கத்தினை வரு விக்கின்றதன்றோ!

முன்னமே காட்டப்பட்டபடி, மகவினைக் கருக்கொண்டு ஈன்று வளர்த்தற்கண் தாய்க்குள்ள துன்பத்தில் ஆயிரத்தில் ஒரு கூறுதானுந் தந்தைக் கில்லையாதலால், அத்தனை துன்பங்களையுங் கருகாமல் அவள் நிறற்றப்பொருட்டுப், புணர்ச்சிக்குரிய உறுப்பு களில் ஆணைவிடப் பெண்ணுக்கு இன்பவுணர்வு பன்மடங்கு மிகும்படி ஈடுகொடுத்து எல்லா இரக்கமும் வாய்ந்த இறைவன் அமைத்திருக்கின்றான். யாங்ஙனமெனின்; ஆண்மகனுக்கு ஆண் குறியின் முனைமட்டுந்தான் இன்பவுணர்வுக்கு இடமாயுள்ளது; பெண்குறியின் உள் றழைந்த ஆண்குறியின் முனையானது, பெண் ணின் கருப்பைக்கீழ் முகையின் முனைமேற் படுந்தோறும் மட் டும் அவனுக்கு இன்பம் உண்டாகும். மற்றப் பெண்மகளுக்கோ அவளுறுப்புகள் பலவும் இன்பவுணர்வு பெருகும் பெற்றியவாய் அமைந்திருக்கின்றன. புணர்ச்சித் துவக்கத்திலேயே, பெண்குறி யின் முகப்பின்மேலுள்ள ஒருசிறிய உறுப்பு ஆண்குறியின்முனை தன்மேல் உரைசுந்தோறும் மிக்க இன்பத்தினைத் தோற்றுவிக்கின் றது. இதற்கும் மகளிரின் மார்பின்மேலுள்ள கொங்கைகளின் காம்புகட்கும் இன்ப நரம்பின் தொடர்பு இருத்தல் ஆராய்ச்சி யாற் புலனாகின்றது. பெண்குறி முகப்பின் மேலுள்ள சிற்றுறுப்பு ஆண்குறி முனையினால் உரைசப்படுகையிற், கொங்கைகளின் காம்புகளுங் கணவன்றன் கைவிரல்களால் மெல்லென நெருடப்

பரிமாணல் மனைவிக்கு மிக்கதோர் இன்பவுணர்வு தோன்றித் தும். அப்பொழுதே மனைவியின் கீழிதழைச் சுவைத்தால், இன்னும் அவ்வீன்பவுணர்வு மிகப் பெருகாநிற்கும். இவ்வாறு மகளிரின் புறத்துறுப்புளான பெண்குறி முகப்பின் சிற்றுறுப்பும், அவர்தங் கொங்கைக் காம்புகளும், அவர் வாயின் கீழிதழும் இன்பவுணர்வுக்கு இடனாக அமைக்கப்பட்டிருத்தல் போலவே, அவர்தம் அகத்துறுப்புகளான பெண்குறிக் குழாயின் உட்சுற்றங், கருப்பைக் கீழ் முகையின் முனையும் இன்னும் மிகுதிபான இன்பவுணர்வினைத் தோற்றுவித்துங் கருவிகளாய் அமைந்திருக்கின்றன. ஆண்குறி வீங்கி விறைத்துப் பெண்குறிக் குழாயின் உட்சுற்றில் நன்கு நெருங்கி உரைசுதலானும், அதன் முனை கருப்பைக் கீழ் முகை முனையினை நன்கு சென்று பொருந்துதற்கேற்ற னே முடைத்தாய் அதன்மேற் சென்று நெருங்கிப் பதிதலானும் மகளிர்க்கு ஆற்றொழைப் பேரின்பம் உண்டாம். ஆகவே, இன்பவுணர்வு மிகுதிவாய்த் மகளிரின் புறத்துறுப்பு அகத்துறுப்புகளின் இயற்கையறிந்து மருவுங் கணவர்பால் மாதர்க்கு மிக்க அன்பு தோன்று மறுபோல், அவ் விபற்கையறிபாது மருவி ஒரு நொடிப்பொழுதில் தமது விந்துகை விரினை கழித்தொழியுங் கணவர்பால் உண்மைபு தோன்றாதென்று னார்ந்து கொள்க.

இன்னும் புறத்துறுப்புகள் அளவில் மாதர்க்கு இன்பத்தைத் தோற்றுவித்தல் ஆடவர் எவர்க்கும் எளிதேயாயினும், அங்ஙனம் புறத்தே எழுப்பிய இன்பத்தை, அகத்துறுப்பிபக்கத்தால் உண்டாகும் இன்பத்தோடு ஒருங்கு கூட்டிப் புணர்ச்சி யின்பத்தை விளைவுசெய்வதோ ஆடவர் எல்லார்க்கும் எளிதற்கை கூடுவதன்று. நீண்ட மனைவிக்குக் குள்ளக் கணவன் பிணைக்கப்படுவனாயின், அவளது கருப்பைக் கீழ் முனையினைச் சென்று நன்கு பதிதற்கேற்ற நீட்சியினை அவளது ஆண்குறி உடையதாகாமையின் அவட்குப் புணர்ச்சியின்பங்கெட்டிப் பெரியதொரு துன்பத்தினை விளைவிப்பாநிற்கும். அங்ஙனமே ஒல்லியாயிருப்பா னொருவனைத் தடித்த ஒரு பெண்ணோடு பிணைத்துவிட்டால், அவளது குறி அவளது குறிக்குழாய்ச்சு ஏற்ற பருமனுடைய தாகாமையின், அக் குழாயின் உட்சுற்றில் வீங்கி உரைசமாட்டாதாய் அவட்கும் புணர்ச்சியின்பத்தைப் பயவாதொழியும். எனவே, மகளிர்க்கு மகப்பேற்

றால் வரும் பெருந்துன்பத்திற்கு ஈடாக எதிர்நிற்கும் பேரின்ப வுணர்வினைப் பயத்தற்பொருட்டாகவே, எல்லா அருளிரக்கமும் உடைய இறைவன் அவர்தம் புறத்துறுப்பு அகத்துறுப்புகளை அக் துணை இன்பவுணர்ச்சிக்கு இடனாகப் படைத்திருத்தலால், அவ் வருள்நோக்கறிந்து அவரை மருவுதலே, பிள்ளைப் பேற்றால் மிகக் அன்புறுதலில்லாத ஆடவர்க்கு இன்றியமையாத கடமையாகும். இக் கடமையினை நன்குணர்ந் தொழுகுவார்க்கே மனைவியின் உண்மை யுள்ளனபும் நன்மக்கட்பேறும் உளவாம் என்பதூஉம் உணர்ந்துகொள்ளப்படுமென்க.

இங்ஙனமெல்லாம் பெண்குறி ஆண்குறிகளிற் காணப்படும் வியத்தகும் அமைப்புகள் புணர்ச்சியின்பத்தின் வாயிலாக, உயிர் களைப் பிறவிக்கு வருவித்தற்பொருட்டாகவே இறைவனால் வகுக் கப்பட்ட டிருத்தலால், மக்கள்பாற் காணப்படும் புணர்ச்சியின்ப வேட்கையை அவர்கள் ஒழித்துவிடல் வேண்டுமென்று எளிதா கச் சொல்லுஞ்சொற் பயன்படுசொல்லாக மாட்டாது. புணர்ச்சி யின்பத்தினும் மிக்கதான இறைவன் றிருவடிப் பேரின்பத்திற் படிந்து ஏதொரு செயலும் அற்றத் தம்மை மறந்துகிடப்பார்க்கே அப் புணர்ச்சியின்பத்தையும் மறந்திருத்தல் கைகூடும். ஏனையோ ரிற் பழுதற்ற நல்ல யாக்கையினையுடையார்க்கு அவ்வேட்கையினை அவித்தல் ஏலாதாகையால், அவர் அவ்வின்பத்தினை நுகர்ந்தாலும், வசதியில்லாக் காலங்களிற் கருக்கொள்ளா திருக்கும் வகையில் அவ்வின்பத்தை நுகர்தலே செயற்பாலது.

மேலும், புணர்ச்சிக்கண் இன்பமுங்கருக்கோளும் உண்டா தல் அல்லாமலும், கணவனது உடம்பின்கண் உள்ள மின் ஆற்றல் களும் மனையாளது உடம்பின்கண் உள்ள மின் ஆற்றல்களும் ஒருங்குகலந்து இருவர்க்கும் உடம்பின் நலத்தையும் அறிவுவிளக் கத்தையுஞ் சுருசுருப்பையுந்தருகின்றன வென்றும், புணர்ச்சி யின்பம் துகராத தனித்து உறையும் ஆடவர் மகளிர்க்கு உடம்பு நலங்குறைதலுடன் அறிவுவிளக்கமுஞ் சுருசுருப்பும் மேனிவடி வுங் குன்றுகின்றன வென்றும் இத்துறையில் நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து முடிவுகண்ட ஆங்கில அமெரிக்க ஆசிரியர் நுவல்கின்ற



ளர். ஆகவே, மாதர் ஆடவர் புணர்ச்சி மகப்பேறு ஒன்றையே நோக்காது, வேறு பல நலங்களையும் நோக்கியே இறைவனால் வகுக்கப்பட்டதென்பது இனிது விளங்காநிற்கும். புணர்ச்சி நிகழ்ந்தால் இருவருடைய வித்து நீரும் வீணாகாதபடி மேலிழுத்து உடம்பை வலுப்படுத்துவதாகிய 'வஜ்ஜோலி முத்திரைப்' பழக் குத்தை யோகநூலாரும் வலியுறுத்துதல் காண்க.†

இனி, வசதியில்லாக்காலங்களிற்கு நக்கடாதவாறு புணர்ச்சியின்புத்துய்த்தற்குச் சிலர் பலர் கையாண்டுவரும் முறைகளையும், அவற்றின் குறைபாடுகளையும், கருவிலக்குதற்கேற்ற சிறந்த சில முறைகளையும் சுண்டெடுத்து விளக்குவாம்.

அறிவும் அவாவடக்கும் ஆற்றலும் வாய்ந்தார் சிலர், தம் மனைவியர்க்குப் பூப்பு உண்டாம் நாளிலிருந்து பதினைந்துநாள் வரையில் அவரை மருவாதிருந்து, அதன்பிற் சிலநாள் வரையில் அவரை மருவுகின்றனர். இவ்வாறு செய்தலாம் பெரும்பாலுங்கருக்கடாமல் விலக்கலாமேனும், இதன்கட் சிலதவறுகள் நேர்ந்து விடுதலால், எதிர்பார்த்ததற்கு மாறாகக் கருவுண்டாய் விடுகின்றது. மகளிர் சிலர்க்கு இருபத்திரண்டு நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு உண்டாகின்றது; வேறு சிலர்க்கு இருபத்தைந்து நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு வருகின்றது; மற்றுஞ் சிலர்க்கு முப்பது நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு நிகழ்கின்றது; இன்னுஞ் சிலர்க்குச் சில திங்களில் இருபத்திரண்டு நாளிலுஞ், சில திங்களில் இருபத்தைந்து நாளிலுஞ், சில திங்களில் முப்பது நாளிலும் அது வருகின்றது. பூப்பு நிகழ்ந்த பதினைந்து நாட்கட்குப்பின் மருவிலுளும், வித்துவீரில் உள்ள புழுக்கள் சில கருப்பைக்குட்புகுந்து பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்கள் வரையில் உயிரோடிருக்கின்றன. பறுபடியும் மாதர்க்குப் பூப்புண்டாம்போது அதனொடு கலந்துவருங் கருமுட்டையுடன், அங்ஙனம் உயிரோடிருக்கும் வித்துநீர்ப்புழு ஒன்றுகூடிக் கருவினை உண்டாக்கிவிடுகின்றது. ஆகையால், இம் முறையைக் கைப்பற்றினவர்கள் ஏமாந்து போகின்றனர். இனி, அவர்கள் அங்ஙனம் ஏமாறுதபடி இம் முறையைக் கொண்டு கருவிலக்க

\* See Dr. Marie C. Stopes' 'Wise Parenthood,' pp. 49, 50; and her 'Married Love' Ch. VIII.

† ஹடயோகப் பிரதீபிகை, ௩-ஆம் இயலில் இதனியல்பு காண்க.



வேண்டுமானால், யாம் கூறுகின்றபடி செய்தல் வேண்டும். தம் மனைவிமார்க்குப் பூப்பு நிகழும் காலத்தை ஒரு குறிப்பேட்டில் விடாமற் குறித்துவரல் வேண்டும். இருபத்திரண்டு நாட்கட் கொருகாற் பூப்பு நிகழப்பெறும் மாதரைப் பதினைந்துநாட்கட்கு மேல் இருபத்தொருநாள் வரையில் மருவுதற்கு ஆறுநாட்களே இடையிலிருக்கின்றன. இந்நாட்களில் மருவியபின் விந்துநீரில் உள்ள புழுக்கள் பெண்குறிக்குழாயிலும் கருப்பையிலும் தங்காத படி அவ்வறுப்புகளை இவ் ஆறுநாட்களுக்குட் கழுவி வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். எங்ஙனங் கழுவுவதென்றிற் கூறுதும். பெண்குறிக்குழாயும் கருப்பையும் மிகமெல்லிய தன்மையுடையவாகையாற், குளிர்த்தநீர்விட்டுக் கழுவுதலாகாது; குளிர்த்தநீர் அங்குச் சென்றால் மாதர்க்கு நீர்க்கோவை உண்டாம்; ஆதலால், மிக்க சூடு இல்லாமல் வெதுவெதுப்பா யுள்ள நீரில் சிறிது உப்பைக் கரைத்து, வேப்பெண்ணையுஞ் சிறிது கலந்து, அங்ஙனங் கலந்த வெந்நீரை நீரேற்றியில் (எரிமா-enema) நிரப்பி, அதன்பிற்பயின் (ரப்பர்க்) குழாயின் முனையிற் பெண்குறியின் உட்செல்லுஞ் சிறிது வளைந்த கருவியை அதன்மேலுஞ் சிறிது வேப்பெண்ணையைத் தடவிக்கொண்டபிற் கீழே படுத்து, அதனைக் குறியினுட் செலுத்தினாற் குறியின் குழாயிலும் கருப்பையிலும் உள்ள புழுக்களை அந்நீர் கழுவி வெளிப்படுத்திவிடும். உப்பும் வேப்பெண்ணையும் அந்நீரில் கலத்தல் ஏன் என்றால், விந்துநீர்ப் புழுக்களின் உடம்பு உப்புநீரில் கரைந்துவிடும்; வேப்பெண்ணையிலும் அப் புழுக்கள் உயிர்வாழமாட்டா. இன்னும் வேப்பெண்ணையை இப் புப்புநீரில் கலப்பதைவிடப், புணர்த்தற்குத் துவங்கும் முன்னரே அதனை ஆண்குறியிற் சளிக்கப் பூசிப், பின்னும் அவ்வாண்குறியின் வாயிலாகவே அவ் எண்ணையைப் பெண்குறியின் கருப்பைக்கீழ்முகைவரையிற் போகச் செய்து, அதன்பிற்புணர்ச்சி செய்தால், அதன்கண் வெளிப்படும் விந்துநீர்ப் புழுக்கள் வேப்பெண்ணையிற் கலந்து உடம்புகரைந்து மடிதலின், அவை கருப்பையுட் புகமாட்டா. இங்ஙனஞ் செய்தாற் புணர்ந்தவுடனே, பெண்குறியின் உப்பகுதியை மேற்சொன்னபடி உப்புநீர் செலுத்திக் கழுவவேண்டுவது வேண்டா. புணர்ச்சிக்குப்பின் வரும் அயர்ந்த துயிவினின்றும் இருவரும் எழுந்து துன்புறுதலும்

௧.௪௨      மக்கள் நூறுபுண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

வேண்டா. மறுநாட்காலையில் மேற்சொன்ன உப்புநீரை யுட் செலுத்திக் கழுவிவிடலாம்.

ஆனாலும், இம்முறையானது மாதர்க்குப் பூப்புநிகழ்த்த பதினைந்து அல்லது பதினாறுநாட்குப் பின் புணர்வார்க்கே பயன் தருவதாகும். அஃதென்னை? வேப்பெண்ணெயில் விந்துப்புழுக்கள் உயிர்வாழா வென்பது மேலே சொல்லப்பட்டமையாற், பூப்பு நிகழ்த்த நான்காம் நாளிலிருந்தும் வேப்பெண்ணெயை இருகுறியிலுஞ்சுளிக்கப் பூசிக்கொண்டு புணர்ந்தால், விந்துநீர்ப்புழுக்கள் அதில் மடிந்துபோமல்லவோ வெனின்; அற்றன்று, பூப்புநிகழ்த்த நான்காம் நாளிலிருந்து பதினைந்துநாள் வரையிற் கருமுட்டையானது கருப்பையுட் சுருசுருப்பா யிருக்குமாதலால், அக்காலத்திற் புணர்ச்சியில் வெளியாகும் விந்துநீர்ப்புழுக்களிற்சில வேப்பெண்ணெய் படாத ஓர் எள்ளளவு இடம் இருப்பினும், அதன் வாயிலாகச் சாகாது உந்துழைந்து கருமுட்டையுடன் கூடிக் கருவினை உண்டாக்கி விடுதலுங் கூடும். ஆகலாற், பூப்பு நிகழ்த்தபிற் பன்னிரண்டு நாட்கள்வரையில் வேப்பெண்ணெயைப் பூசிப் புணர்தலாலேயே கருக்கூடுதலை விலக்கிவிடலா மென்று உறுதியாகச் சொல்லல் இயலாது. ஆனாலும், வசதியுள்ள கணவன் மனைவிமார் பூப்புநிகழ்த்தபிற் பன்னிரண்டு நாட்களிலும் வேப்பெண்ணெயை இருகுறியிலுஞ்சுளிக்கப்பூசிப்புணர்ந்துகருக்கூடுகிறதா இல்லையா என நன்காராய்ந்து பார்த்துத் தாம் கண்ட முடிபை எமக்கு அன்புகூர்ந்து தெரிவிப்பராயின், அதனை யாம் உலகிற்குப் பயன்படுமாறு வெளிப்படுத்துவேம். புணர்ச்சிக்கண் வேப்பெண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதால் இன்னும் ஒரு பெருநன்மை உண்டாகின்றது; அஃதென்னென்றால், மாதர் ஆடவர்க்குக் குறிகளிற் கொறுக்கு முதலான நோய்கள் இருந்தால், அந்நோயின் நச்சுப்புழுக்கள் வேப்பெண்ணெயில் மாண்டுபோக, அந்நோய் ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவர்க்கு ஓட்டாது. ஆனால், வேப்பெண்ணெயைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள், ஆண்குறி நெருங்கி யியங்குதற்கு ஆகாவாறு பெண்குறிக்குழாய் தளர்ச்சி யுறுகின்றதே யெனத் தடை நிகழ்த்தல் கூடும். பெண்குறிக்குழாய் அங்ஙனம் தளர்ச்சி யுறுதலால் மாதர்க்குப் புணர்ச்சி யின்பஞ் சிறிது குறைபடுதல் உண்மையே யென்றாலும், வேப்பெண்ணெய் பூசுதலால் வரும்

பெரும்பயன் கருதி இச்சிறு குறைபாட்டைக் கருதலாகாது. பெண்குறிக்குழாய் மிகத்தளர்ச்சியுற்றால் மனைவியின் தொடைகளை நெருங்கவைத்து மருவினால் அச்சிறுகுறைபாடும் இல்லையாகும். மனைவி இங்ஙனம் மருவுதலை மிக விரும்பினால் இது வேண்டற்பாலதன்று; ஏனென்றும், புணர்ச்சியின்ப மிகுதிக்கு ஆண்குறியின் முனையுங், கருப்பைக்கீழ் முகைமுனையும் ஒருங்கு செறியப் பொருந்துதலை இன்றியமையாததா மாகவினென்க.

இனி, ஒருசாரார் கருக்கடுதலைத் தவிர்த்தற்குப் பின்வருமாறு மருவுதல் வேண்டுமென்ப. கணவனும் மனைவியும் அன்பினால் அகங்குழைந்தருகி, இன்புறு சொன்மொழிந்து, ஒருவரையொருவர் ஆரத்தழிவி, முத்தங்கொண்டு, இதழ் சுவைத்துங்; கணவன் மனைவியின் கொங்கைமுகத் தைவந்து, கடிதடப் புறவுறுப்பினைக் குறிமுனைபால் இன்புற உரைசிப், பின்னர் நினைவைத் தன்வயப்படுத்து விந்துரீர் வெளிப்படாவாறு நெடுநேரம் புணர்ந்து, மனைவிக்கு இன்பம் முற்றியவுடன் விந்து நெகிழாமலே புணர்ச்சியினின்றி விலகியும்; இன்பந்துய்க்கப் பழகிக்கொள்வாராயின், அஃதவர்க்குக் கழிபேரின்பம் பயந்து இருவருடம்பையும் உயிரையும் என்றும் இளமையொடு வளமுற வாழச்செய்யும் என்பதே அவரது அறிவுரை.\* இவ்வாறு மருவுதலாற் கணவற்கு விந்து நெகிழாமையின், அது கருப்பையுட் செல்லுதலுங் கருவினைத் தோற்றுவித்தலும் இல்லையாய் ஒழிதல் திண்ணமேயாமென்பதூஉம் அவர்தங் கோட்பாடு. ஆனால், அங்ஙனம் விந்து நெகிழாமற் றடைசெய்துநிறுத்தல் “காற்றைப்பிடிக்குங்கணக்கறிந்து” தவப்பயிற்சியில் தோர்ச்சிபெற்றார்க்கன்றி ஏனையோர்க்குச் சிறிதுங் கைகூடாதென்பது எமது கருத்து. எத்தனை மங்கையரை மருவினும் யோகிகள் விந்துவிடார்கள் என்று ஆசிரியர் திருமூலர் அருளிச்செய்த அருளுரை யோகத்தோர்ச்சியுடையார்க்கன்றி ஏனையோர்க்கு ஆகாதென்க. அதுவேயுமன்றிப், புணர்ச்சியிறுதிக்கண் ஆண்மகனிலிருந்து வெளிப்படும் விந்துரீர் பெண்மகளின் கருப்பைக்கீழ் முகையிற் படும்போது, அஃதவர்க்குச் சொல்லொணப்பேரின்பத்தை விளைக்கின்றதென இதனைநன்காறாய்ந்து கண்ட மேரிஸ்டோப்ஸ் (Marie Stopes) அம்மையார் நுவலுத

\* Read Harry Gaze's 'How to Live for Ever'.



லின், விர்து நெடுமாத புணர்ச்சி மனைவிக்குப் புணர்ச்சி முடிவி லெழும் பேரின்பத்தைப் பயவாதென்பது தேற்றமாம். அது கண வற்கும் அவ்வின்பத்தினை நிறைவுசெய்யா தென்பதே எமக்குங் கருத்தாகும். ஆதலால், இம்முறை அருத்தவத்தோர்க் கன்றி எணையோர்க்குப் பயன்படாதென விடுக்க.

இனி, மற் றும் ஒருசாரார், புணர்ச்சி முடிவின் கண் ஆண் மகற்கு விர்து வெளிப்படு நேரத்தில் அவன் தன் ஆண்குறியினை வெளியே உருவிவிடுவனையின், விர்துநீர் வெளியே ஒழுகிப்போ கும், பெண்மகட்டுக்குக் கருக்கடுதல் இல்லையாய் ஒழியும் என்பர். புணர்ச்சி யின்பத்திற் படிந்துநிற்கும் ஆண்மகற்கு அவ் வின்பம் அவன் வயமின்றி அவனை மீதுாந்து நிற்குங்காலம் அவற்கு விர்து நீர் பெண்குறியினுட் பாயும் நேரமேயாம். அந்நேரத்தில் ஆண் குறியின் முனையுங் கருப்பைக் கீழ் முகையும்கு ஒன்று சேர்ந்து ஒருங்கு செரியாகிட்டால் அவ்வின்பம் கலைந்து இருவர்க்குப் பெருந் துன்பத்தைக் தரும். இன்பம் நுகரப்போய் இவ்வாறு துன்புறதலைவிட அதனை நுகரப்புகாது வானாதிருத்தல் நன்றன் றோ? ஆகையாற், செய்தற்கு எவ்நா இம்முறையைச் செய்வா ர் சிலர் இருத்தல் கூடுமேனும், இதனை யருவருத்துவிடுதலே செயற் பாலதா மென்க. மேலும், புணர்ச்சிமுடிவில் வெளிப்படும் விர்து வினாலேதான் கருக்கடுகின்ற தெனக் கருதுவதும் பிழையே யாகும். புணர்ச்சிக்குமுன் ஆண்குறியிலிருந்து கசிந்து பெண் குறிக்குமாயை வழுவுழுப்பாக்கும் பிசின் நீரிலுங் கருவினை உன் டாக்கும் புழுக்கள் இருக்கின்றன வென்று, இஞ்ஞான்றை மருத் துவ ஆசிரியர்கள் ஆராய்ந் துரைத்தலின், விர்துநீர் வெளிப்படு தற்குமுன் புறங்கசியும் இப்பிசின்நீர் பெண்குறிக்குமாயிற் பட் டாலுங் கருக்கடிவிரும். விர்துநீர் கருப்பைக்குட் சென்றாற்றான் கருவுண்டாம் என்று நினைப்பதும் பிசுகாகும். பிசின்நீரிலிருந் தாவது விர்துநீரிலிருந்தாவது ஒரு கடுகனவு நீர் பெண்குறியின் வெளிப்புறத்தே பட்டாலும் அந் நீரிலுள்ள புழுக்கள் அக்குறிக் குமாய் னாடுவிரைந்துசென்று கருப்பைக்குட்புகுந்து, அங்குள்ள கருமுட்டையுடன் ஒருங்குகூடிக் கருவினையுண்டாக்கி விடுகின் றனவென்று மருத்துவ ஆசிரியர்கள் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின் றனர். ஒருகால் ஒரு மருத்துக் கழகத்திலிருந்த ஓரிளமங்கையின்



பெண்குறி முன்பிலே ஒரு கடுகனவு விந்துவோ எடுத்துவைக்க, அவளுக்கு உடலே கரு வுண்டாயிற்று. இது போன்ற பல ஆராய்ச்சிகளும் பிசின் நீராவது விந்துவோ உடலே செல்லாமற் கடிதட வாரிலிலே பட்டாலும் கருவுண்டாகல் கண்டபாடு அறிப்பபட்டிக் கிடத்தலின், புணர்ச்சியிறுதிக்கண் வெளிப்பாடு விந்துவோ உடலே செல்லவிடாமல் ஆண்குறியை வெளிப்பாடிழுத்து, அகலே ஒழுகவிடுதலினையே மாதர்க்குக் கருவுண்டாகலைத் தடுத்துவிடலா மெனக் கருவாவது கிறிதுங் கைகூடாதென விடுக்க.

இனிப், பின்னும் ஒருசாமர்ப்பயின்பைபை(Rubber sheath) ஆண்குறிமேற் புருந்திக்கொண்டு மாதரை மருவினால், விந்துவீர் அப்பைபினுள்ளே யேயிருக்குமாகையாற் கருக்கடுதலைத் தவிர்த்தற்கு இதுவே சிறந்த முறைபாமென்பார். பெண்குறிக் குழாய் மிக மெல்லியதோலால் அமைக்கப்பட்டுள்ளதாகலின், அதனைப் போலவே மென்மைவாய்த் ஆண்குறியைத்தவிரக் கைவிடலாம். பட்டாலும் எரிவெறிக்கும் அகலுட் பயின்பையொடு கூடிய ஆண்குறி உரைசின் அலேது எரிவெறிக்கு மென்பதை யாம் விரிந்து கொல்லுதலும் வேண்டுமோ! அற்றன்று, ஆண்குறியைப் புருத்திய பயின்பையின்மேல் வேப்பெண்ணையைச் சலிக்கப் பூசிப் புணர்த்தால், அவ்வளம் அலேது எரிவெறியாதெனின்; அலேதொக்கும்; ஆனாலும், புணர்ச்சியிறுதிக்கண் ஆண்குறியிலிருந்து வெளியாய் விந்துவீர் பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முனையிற் சென்று பட்டாலன்றி அவட்குப் புணர்ச்சியின்பம் நிரம்பா தென்பதனை மேற்காட்டினமாகலின். ஆண்குறியிற் கோத்த பயின்பையின் உடலே தங்கிவிடும் விந்துவீர் அவட்கு அவ்விற்பத்தை நிறைவு செய்யாதென்க. ஆகவே, இம்முறையுங் கைக்கொள்ற்பாலதன் மென விடுக்க.

அற்றேற், கருக்கடுதலை விலக்குகற்கு மிகச் சிறந்த முறையாதெனின், கூறுதாம். புணர்ச்சித் துவக்கத்திலும் முடிவிலும் ஆண்மகன் மாட்டு உண்டாம் பிசின் நீரிலும் விந்துவீரிலும் உள்ள கருப்புமுக்கள், பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முனைச் சிறுதுளை வழியே கருப்பைக்குட் செல்லாதவாறு அத்துளையை மூடிவிடுதலேயாம். இஃதெவ்வளவு செய்பக்கூடுமெனின்; இதற்கென்றே

வெள்ளைக்கார கன்மக்களாற் செப்து விற்கப்படும் பரின் சிறு குல்லா (Small Rubber Cap)\* வைக் கொண்டு அதனை எளிதற் செப்துகொள்ளல் கூடுமென்க. இப்பரின் சிறு குல்லா மூன்று அளவினதாக இருக்கின்றது; ஒன்று மிகச்சிறியதாய், மிகக் குள்ளமான ஒல்லிப்பெண்பிள்ளையின் கருப்பைக் கீழ்முகையைச் செறிப்பப் பொருத்தி மூடிக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றது; மற்றொன்று நடுத்தர அளவினதாய்க் குள்ளமும் மேலும் ஒல்லியும் பருமனும் இல்லாமல் நடுத்தர அளவாய்முடைய பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முகையை மூடிக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றது; இன்னும் ஒன்று சிறிது பெரிய அளவினதாய் மேலுட்பருத்த யாக்கையுடைய பெண்மகன், கும், பலமுறை மகப்பெற்ற பெண்மகள் குங் கருப்பை முகையை மூடிதற்கு ஏற்றது. இம் மூன்றிலொன்றை வாங்கிக்கொண்ட ஒருமாத அகளைத்தானாக வேதனையு கருப்பைக் கீழ் முகையிற் பொருத்திக் கொள்ளலாம். எங்ஙனமெனின்; முகலில் அவள் துக்கிய நிலையிலிருந்துகொண்டு, அப்பரின் குல்லாவின் உள்நுள்மூப்பம் வேண்டுமளவு வேப்பெண்ணெயைத் தடவி, அதனைத்தனது இடதுகைநகிரில் சுட்டுவிரல்களின் இடைபேமடித்துப்பிடித்து, அவ்விரல்களிலும் வேப்பெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு, பின்னர் அகளை மெல்லெனத் தனது பெண்துறிக் குழாயின் வழிபேமப் செலுத்தி, மன்னை நூலாப்தி வடிவாய் நகிரிலுக்குக் தென்படுக்தனது கருப்பை முகையில் அக் குல்லாவை அவ்விரல்கள் இரண்டினாலுபே எளிதற் செவ்வையாகப் பொருத்திடலாம். இதற்குப்பிறகுவி வேண்டுமளவு அங்ஙனம் தானே செப்து கொள்ளத் தெரியாதவளுக்கு, அவள் கணவனே அங்ஙனம் அதனைப் பொருத்திடலாம். அக் குல்லாவுக்கும் விரல்களுக்கும் வேப்பெண்ணெய் செவ்வையாகத் தடவியிருந்தால், அவற்றைப் பெண்துறிக் குழாயில் நடைபது எளிதாதலான் அக் குழாயும் எரிவெடாது. இவ்வாறு அக் குல்லாவைப் பொருத்திய சிறிது காலத்திற்குப்பின் புணர்ச்சிசெப்தால், ஆண்மகளி லிருந்து கழியும் விந்துகீரிலுள்ள புழுக்கள் கருப்பையினுட் புகமாட்டா. இங்ஙனம் விந்துகீர் கருப்பையினுட் புகாதாயினும், அது கருப்பைக்

\* The 'Pro Race' Cap Pessary recommended by Dr. Marie Stopes perferable. This can be obtained from any first class Chemist.

கீழ்முகையிற் சுற்றிலும்பட்டுப் பெண்மகப் கு இன்பத்தை விளைத்  
தலின், பயிள்குல்லா பொருத்துவதால் இருவரும் எய்தும் இன்  
பத்திற்கு ஏனம் இடைபூறு நிகழாதென்றுணர்ந்துகொள்க. அது  
வேயுமன்றிப், புணர்ச்சிக்குப் பின் வருந் துயில்கெடாது இருவ  
ரும் அச்சமின்றி இனிது உறங்கலாம். மற்றைநாட் காலைநில்  
அக் குல்லாவைக் கருப்பை முகையினின்றும் கழற்றி வெளியே  
யெடுப்பதற்குமுன். மேலே காட்டப்பட்ட டிருக்கிறபடி இரண்டு  
சிவ கரண்டி உப்பு இட்டுக் கரைத்த ஓர் உழக்கு வெதுவெதுப்  
பான நீரை நீரேற்றிவழியாகப் பெண்குறிக்குள் ஏற்றினால், அஃது  
அங்குள்ள விந்து நீர்ப்புழுக்களைக் கரைத்து வெளிப்படுத்திவிடும்.  
அதன்பின், உள்ளே கருப்பைக் கீழ்முகையிற் பொருத்தியிருக்  
கும் பயிள்குல்லாவை நடுவிரல் கொண்டு அதன் விளிம்பைக்  
கிளப்பி அகற்றி வெளியே எளிதாக எடுத்துவிடலாம். வெளியே  
யெடுத்த அக் குல்லாவைச் சவர்க்கார நீரினும் செவ்வையாகக்  
கழுவி, ஒருசிறு பிங்கான் தண்ணீரில் அதனை வைத்துவிடுக.  
அங்ஙனம் அந்நைத் தண்ணீரில் வைப்பது எதற்கென்றால், அது  
கெடாமல் நெடுநாட் பயன்படுதற்கேயாம்; தண்ணீரிவின்றி வெறி  
தாய் வைத்திருந்தால் அது சிலநாட்களிற் கிழிந்துவிடும்.

இனிப், பயிள்குல்லாவைப் பொருத்தியபின் மேல்நாட்டு  
மருந்துக்கடையில் விற்குங் கரைமருந்து (Chinosol Solubles)  
வாங்கி. அதில் ஒருசிறு துண்டைப் பெண்குறிக்குழாயின் அடித்  
தே நுழைத்துவிட்டால் அஃது அங்கே கரைந்து நெய்வடிவாக  
நிற்குமென்றும், அப்போது விந்துநீர் அங்கே பாயுமாயின் அதி  
லுள்ள கருப்புழுக்களை அந் நெய் கரைத்து மாய்க்கு மென்றும்,  
இங்ஙனம் பயிள்குல்லாவானது கருப்புழுக்கள் கருப்பைக்குள்  
நுழையாமல் தடைசெய்யக், கரைமருந்தானது அவற்றைக்  
கரைத்து மாய்த்தலால் இவ்விரண்டையும் ஒருங்கு பயன்படுத்து  
வார்க்குக் கருக்கடாமல் விலக்குதல் திண்ணமாமென்றும் மேரி  
ஸ்டோப்ஸ் அம்மையார் கூறுகின்றார். கருக்கடுதலைத் தவிர்க்  
குங் கட்டாயத்தில் உள்ளவர்கள் அவ்விரண்டையும் பயன்படுத்தி  
மறுநாட் காலைநில் உப்பு வெந்நீர்விட்டுப் பெண்குறியைக் கழுவி  
பின் பயிள்குல்லாவைக் கழற்றி வெளியில் எடுத்துவிடலாம். அவ்  
வளவு கட்டாயத்தில் இல்லாதவர்கள், முதலில் வேப்பெண்ணை



வைப்பான்படுத்தி, மறுதான் குழியை உயர்த்திவெட்டுச் செலுத்திக் கழுவுகலை வேண்டும். வேம்பெண்ணெய்ப்பயன்படுத்தியும் கருக் கெடுத்தல் விலக்க முடியாவிட்டால், அகன்பிற் பரை மருந்தைப் (Chinosol Solubles)\* பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம். அதுவுங் கருக் கெடுத்தல் தடை செய்யாவிட்டால், அகன்பிற் பரின் குல் லானவை பரப் பரன் வே கற்பியடி கருப்பை முறைகிறீர் பொருத்தி விடலாம். இதனைப் பல முத்துவது மட்டுமின்றி கருத்து: வ் செய்தல் வேண்டும். பரின் குல்லானின் கடுமையங் கருப்பை முறை கடுமை யாகியபரி மதுவைவைச் சென்று பொருத்தி அதனை அமைத்துப் பொன்வாப்பை பெண்மகன் கன் கடுவிரவாற் பரன் பருப்பைக் கீழ் முறைவைத் து விப்பார்க்குக் கருத்தாக அரண்ப் பெருத்துதல் இன்றி மறைபாது. குல்லானின் கடுமையங் முறை பின் சிறுதுவைவை விலக்கி சாப்பாங் பெருத்துப் பரப்பரின், பருவிபெருக்கியும் பரன் இன்றும். விவையிற் பரப்பரின் இந் கருத்துமரபின் அகன்பிழிப் பெளித்துப் பரப்பருக்கன் பருப்பைப் பருத்தாவிடீர். ஆதலால், இதற் பரிபாடம் பரற் செவ்வது இதனைப் பயன்படுத்தும் பருத்தி முறைமைபா தும். தாமதகலை பரின் குல்லானைப் பெருத்துக்கொள்ளாமல் பருவர்கன், வெங் டுக்காய் பருத்துவதாகி, வ் சென்று, அவசரம் கரு செப்பக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும் என்று உணரிக்.

இனிப், பெண்மகன் குக் பருவண்டி தாமல் விடற் குப்பற் குப்பற் பருப்பின் பருவ முறைபருத்தின்மது. அகாவது, ஆண்பக் கன் கரு ஆண்ப் பண்ணை பரிபாடலை உண்டாக்கிச் செப்து கொள்ளுதல் வேண்டும். வெள்ளைக்காய் பருத்துவர்தின் தேர்த்துவர்க ளிடச் சென்று அகன்பன் வலமைபின் எளிதில் (Sterilise) பல பருக்கிச் செப்துவிடுவார்கன். அங்குள்ளிச் செப்துக்கொண்ட பன் பண்ணையவை எக்ககைகலன் பருவினுள்ளிற் கருவுண்டாகிறது. பருபெரிக்கா தேர்த்தின்ம ன்ன ஆண்பாடலின் ஆயிரக்கணக்கான வர்கள் இங்கனம் தம்மை மலிபடுத்திக் கொண்டு, தாமதங் கங் குறிப்படுத்துதல் இனிது வாழ்கின்றார்கள். அவரைப்போலவே, வ் கருவ் வருக் செப்துகொண்டு இனிதுவாழ்தலிற் கருத்துடன் நக் கடவதாக!

\* The 'Pro Race' Chinosol Solubles preferable.



## இருபத்திரண்டாம் அத்தியாயம்

கோய் இல்லா நீண்டவாழ்க்கை

இதனாறம் விரித்து விளக்கிய பகுதிகளிலிருந்து, விலங்கு களுக்கு இல்லாத பகுத்துணர்வு வாய்ந்து பிறந்த மக்கள் தமது உன்முயற்சியினாலே கோயில்லாத நீண்ட வாழ்க்கையினராய் நூறு ஆண்டுவகையில் இனிதுவாழலாமென்பது நன்கு விளங்கும். இது கொண்டு நூறாண்டு வகையிற் றான் மக்கள் உயிரோ டிருத்தல் கூடும்; அதற்குமேல் உயிரோ டிருத்தல் இயலாதென்று கருதி விடுங்க. நூறாண்டுவகையில் நன்கு உயிர்வாழப் பழகிக்கொண்ட வர்கள், அப்பாழ்க்கத்தை விடாமற் பின்னும் பழகப்பழக நூறாண் டிருத்தேல் இரு நூறு முத்தாறு ஆண்டுகளும் அதற்குமேலும் உயிர்வாழ்தல் எளிதில் கைகடுவதே யாகும். இன்னான்றும் முத்தாறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக முழநலத்தோடு உயிர்வாழும் ஒரு சீனர் சீனதேயத்தில் விளங்குகின்றார். அவரது நீண்ட வாழ்க்கை விபத்து அத்தேயத்து அரசினர் அவர்க்கு மிக்க சிறப் பிடுகெய்து வருகின்றார்கள். இன்னும் அவரைப்போலவே நீண்ட காலம் உயிர்வாழ்க்கார் சிலரை இந்நூலின் முதலத்தியாயத்திலும் எடுத்துக்காட்டி யிருக்கின்றோம்.

அற்றேற், பிறப்பு உள்ளபோதே இறப்பும் உளதென்பது கண்கூடாய்க் காணப்பட்ட வருவதொரு சிகழ்ச்சி யன்றோ வெனின்; அற்றன்று; நாம் இருந்து உயிர்வாழ்க்கற்கென்று இறை வனால் வகுத்துக் கொடுக்கப்பட்ட இவ்வுடம்பை நாம் பழுதாக்கி விடுதலினாலேயே, மறுபடியும் இறைவன் நம்மை வேறொருபிறவி யிற் புகுத்தி நமக்கு மற்றுமொரு புதியவுடம்பைக் கொடுக்கின் றான். அதனையும் நாம் பழுதாக்கவிட மேலுமொரு புதியவுடம் பைக் கொடுக்கின்றான். இங்ஙனம் எண்ணிறந்த வுடம்புகளைச் சிறிதும் அயர்வின்றி அருவருப்பின்றி இறைவன் நமக்கு ஓவாது படைத்துக்கொடுத்து வருவதெல்லாம், எந்தப் பிறவியிலாயினும் நாம் மெய்யறிவு வரப்பெற்று அப்பிறவியைப் பாழாக்காமல் நீள

அயிர்வாழ்ந்து, கம்மைப்பொதிந்த ஆணவமலத்தடையை முழுதும் போட்டு, இனிப் பிறவியெடுப்பதற்கு இடனின்றி இறைவன் நிருவருளினபத்திற் படிந்தொன்றாகி என்றும் பெயராப் பேரின்ப வாழ்வில் அமர்த்தற்கேயாம். எண்ணிறந்த பிறவிகளைப் பணைத்துக்கொடுக்கும் ஒழியா வேலையை இறைவனுக்குத் தராமல், இப் பிறவியையே நமது பழுத்தறிவு முயற்சிகொண்டு மிகநீளச் செய்து, அவ்வாற்றால் நமதுயிரைத் தூய்தாக்கி, இதிலிருந்தபடியே இறைவன் நிருவாயைத் தலைக்கூடப் பெறுவாராயின், அது நம் ஆணவனுக்கு எவ்வளவு உவப்பாய் இருக்கும்! நமக்கு நம் தந்தையாரையினான் அமைத்துக் கொடுத்த ஓரமுகிய வீட்டை நாம் கண்ணாறுங்கருத்துமாய்ப் பாதுகாத்து, அஃதையிடையே பழுதுறுந் தோறும் அதனைப் புதுப்பித்து, அதன்கண்ணே இருந்து உயிர் வாழ்ந்து வருகுவாராயின் அது நம் தந்தைக்கு எவ்வளவு மகிழ்வினைத்தரும்! அவ்வாறின்றி, அவன் முதலிற் சட்டிக்கொடுத்த ஓர வீட்டைச் சில நாட்களிற் பாழாக்கித், திரும்பவும் மனம் வருந்தி அவன் அமைத்துவைத்த மற்றொரு வீட்டையும் அங்ஙனமே சிலநாட்களிற் பாழாக்கி, இங்ஙனமே அவன் அறித்தடுத்து அமைத்துத் தருந்தோறும் அவ்அரிய இல்லங்களை யெல்லாம் நாம் கொட்பாக அழித்து வருகுவாராயின், அக் கொடிய செய்கையால் நாம் அளவின்றித்துன்புறுகலொடு நம் அன்புறு தந்தையை யும் நீளத் துன்புத்திற்கு ஆளாக்கி, அவனுக்கு நம்மாட்டு அளவிறந்த அருவருப்பினையும் ஆறுச் சினத்தினையும் வினைவிப்போம் அல்லவோ? ஆதலால், இறைவன் அருள்கனிந்து கொடுத்த இம் மக்கட் பிறவியை நம்மால் இயன்றமட்டு மெல்லாஞ் சிறிதுஞ் சோம்பாது தின்று பாதுகாத்து நீண்டு வாழச் செய்குவாராயின், இறைவன் நிருவருளும் நமது முயற்சிக்கு உற்றதுணையாயிருந்து, அதனை மேலும் மேலும் நீண்டு நிலவச் செய்யுமென்று கடைப் பிடித்தல் வேண்டும். அற்றேல், மாணிக்கவாசகர் திருஞானசம்பந்தர் முதலான நம் தெய்வஆசிரியரெல்லாம் நீண்டகாலம் உயிர் வாழாது மறைந்துபோய தென்னையெனின்; அவரெல்லாம் மேற் சென்ற பிறவிகளில் மிக நீளவாழ்ந்து, பின்னெடுத்த பிறவியில் முற்றுத் தூயராகத் தாம் உலகத்திற்கு ஆற்றவேண்டும் பேருதவிகளை ஆற்றியபின், இங்கிருக்க வேண்டுவதின் மையின் இறைவன்

திருவருள் ஒளியிற் கலந்துவிட்டனராகலான், அவர்க்கு இனிப் பிறவியில்லை பென்ப நூலும், பிறவிபாற் பெறுவனவெல்லாம் முடித்துப் போயின சென்பநூலும் உணர்ந்துகொள்க. இவ்வுண்மை,

“வைப்பொவியுங் கண்ணிகேள் மாலயனோ டிந்திரனும்  
எப்பிறவியுந்தேட என்னையுந் தன் இன் அருளால்  
இப்பிறவி ஆட்கொண்டு இனிப் பிறவாமே காத்து”

(திருவம்மாலை, ௧௨) எனவும்,

“அவமாய தேவர் அவததியில் அழந்தாமே

பவமாயங் காத்தென்னை ஆண்டுகொண்ட பாஞ்சோதி

நவமாய செஞ்சுடர் நல்குதலும் நாம் ஒழிந்து

சிவமானவாபாடித் தெள்ளேணங் கொட்டாமோ” (திருத் தெள்ளேணம், ௪) எனவும் மாணிக்கவாசகர் தமக்குப் பிறவி பொழிந்தமையுந், தாம் சிவமாந்தன்மை பெய்தினமையுந் தெளிப வுணர்ந்த மனத்திட்டத்தோடு அருளிச்செய்தவாற்றானும், அங்ஙனமே திருஞானசம்பந்தரும்,

“அப்பரிசிற் பதியான அணிகொள் ஞானசம்பந்தன்”

எனத்திருப்பிரமபுரப்பதிகத்தில் “ஒப்பரிய பூம்புகலி” என்னுஞ் செய்யுளில் தாம் சிவமாந்தன்மை பெற்றமையும், “வடிகொள் வானி” என்னுஞ் செய்யுளில் “அந்தமில் ஞானசம்பந்தன்” எனத் தாம் இவ்வாறிலே யடைந்தமையும் நன்கறிந்த மனவுறுதி யோடு அருளிச்செய்தவாற்றானும் ஐயமின்றித் தேறப்படுமென்க. ஆகவே, அவர்போல் முற்றுணர்வு பெறும்வரையில், நாம் நமக்குக் கிடைத்த இவ்வரிய மக்கட்பிறவியை நம்மால் ஆனமட்டும் முபன்று நீண்டகாலம் இருக்கச்செய்து, நமதுயிரையும் புனித மாக்கி, இறைவன் திருவருள் ஒளியில் நமதுணர்வைப் படிவித்த வண்ணமாய் வாழ்ந்து வருதற்குக் கடைப்பிடியாய் நிற்கல்வேண்டும். இங்ஙனம் நம் உயிரையும் உடம்பையுந் தூபவாக்கி நீண்டு வாழச்செய்தலிற் கருத்துவையாது, எந்நேரமும் மனைவி மக்கள் உற்றார் மற்றார்க்குப்பாடுபடுதலிலும், ஏராளமாகப்பொருள் திரட்டித் தொகுப்பதிலும், வெளி மினுக்கான பட்டங்கள் நிலைகள் பெறுவதிலுங் கருத்தைச்செலுத்தி அம்முபற்சியிலேயே முனைந்து நிற்பவர்கள் ஐயோ! பருவம் முதிராமுன்னரே இறந்தொழிவார்கள்! அவர்களைச் சேர்ந்தவர்களும் ஏமாந்து மிகவுந்துன்புறுவார்



கூட மக்கள் நூறுபுள்ளி உயிர்வாழ்வு எப்படி?

என்! இப் பிறனியில் விண்பாதி பட்டு அவர்கள் இறந்தொழிந்த  
வுடனே எல்லா எல்ல இறைவன் அவர்களுடைய நல்லினைதீவினை  
கருகு ஏற்படி அவர்களை மக்கட்பிறனியி லே அன்றி விவங்கின்  
பிறனியி லே திருப்பவுஞ் சொல்குவான். அங்கும் இப்படியே  
விண்பாதி படுவாராயின், அப்பிறனியும் ஒழிய வேண்டும் வேறுபிறனி  
வரும். இவ்வாறு இடையறு தொழுகும் நீரோட்டம் போல்  
தொடர்பா வரும்பிறனி சிறிற் சென்றசென்ற துன்புறுவாராயின்.  
அவர் அம்மனைத் தம்பைத் தூம்பைசெய்யாமற் பிறங்கு குழைத்தும்  
பொருள் சேர்த்தும் உயர்த்த பட்டங்கள் சிறந்த நிலைகள் பெற்றும்  
அடைந்த பயன் யாது? “நீ உலகம் எல்லாம் ஒருங்கு பெற்றாலும்  
நின் உயிரை இழந்துவிடுவையாராயின் யாது பயன்?” என்ற கிறித்து  
மனிதனின் அமுதவுரை ஒவ்வொருவருள் வந்திலும் பசுமாதா  
ஆணி போற் பதித்துகிற்பால தாகும். உடம்பையும் உயிரை  
யும் ஒருங்கு வளர்க்கும் அரும்பெருஞ் சிறப்பினை நமக்கு அறி  
வுறுத்தற்குக்கன்றோ கம்மாட்டு அருள்பெரிதூடைய நம் கெய்வத்  
தவ ஆசிரியரான திருமூலர்,

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்த்துறையின் சேரவு மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்க்கென் உயிர்வளர்க்கேனை” என்றும்,

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் நிருத்தேன்

உடம்பினுட் குன்றே உறுபொருள் கண்டேன்

உடம்பினே உத்தமன் கோயில்கொண்டான் என்று

உடம்பினை யான் இருந்து ஐம்புகின்றேனை” என்றும் அரு

ளிச் செய்தனர். ஆகலால், எந்த முயற்சியைச் செய்தாலும் எந்த  
நிலையிலிருந்தாலும், உடம்பையும் உயிரையுந் தூயவாக ஒருங்கு  
வளர்த்தலில் முகல் நாட்டமும், அகற்கு மாறாகாத மற்றவகைக  
ளில் இரண்டாவது நாட்டமும் வைத்தலே பகுத்துணர்வு வாய்ந்த  
மக்கட்பிறனி யெடுத்தார்க்கு இன்றியமையாததாகும். இவ்வின்றி  
யமையாமையினை வற்புறுத்தி, கீண்டவாழ்க்கைக்குரிய முறைகளை  
வினக்கமாசத் தெரிவிக்கப்புகுந்ததனாலும், இத்துறையில் எழுதப்  
பட்ட வேறு சிறந்த நூல்கள் இதுகாறும் தமிழில் வந்திலாமையி  
னாலும் இந்நூலை இத்துணை விரிவாக எழுதலாயினேம்.



இனி, மேலத்தியாயங்களிற் சொன்னபொருள்களைக் கருத் துன்றிக் கற்று அவற்றின்படி நடப்பார்க்கு நோயில்லா நீண்ட வாழ்க்கை இரவிற்குப்பின்வரும் பகல்போலத் தானாகவே வருந் ளன்றாலும், நோயில்லா வாழ்க்கையென்பது நோய் அணுகப் பெறாத வாழ்க்கையென்றும், மக்கள் தமக்கு இயற்கையேயுள்ள சிற்றறிவால் மேற்சொன்ன நன்முறைகளினின்றும் வழுவிப் பல வேறு நோய்கொண்ட விடத்து அவற்றைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் முறைகள் தெரிந்தாலன்றி அவர்கள் இனிது நீவாழ்தல் எலாமை யின் அவைதம்மைத்தீர்த்து வாழும் வாழ்க்கையென்றும் இரு பொருள் தந்துகின்றவின், மேலத்தியாயங்களில் விளக்கிக்காட்டிய முறைகளின்படி நடந்து நோய் அணுகப்பெறாது வாழ்ந்தவர்கள், ஓரோவொருகால் அம்முறைகளினின்றும் வழுவி நோய்களாற் பற்றப்பட்ட விடத்து அவைதம்மைத்தீர்த்துக்கொள்ளுதற்கேற்ற முறைகளைத் தெரித்துரைத்தல் வேண்டுகவின், நோய்கள் வருமாற் றையும், வந்தநோய்கள் தீர்த்துக்கொள்ளுமாற்றையும் இதன்கண் விளக்கப்புகுவாம்.

நோய்வருதற்குக் காரணங்கள்:- தூயகாற்றும் பகலவன் ஒளி யும் நன்கு உலவாத ஒடுக்கிடங்களில் நீள இருத்தல், வெயிற்காலத் துங் குளிர்காலத்தும் உடம்பில் வெப்பதட்பங்கள் மாறி நிற்கு மாறு செய்துகொள்ளாமை; அதாவது வெயிற்காலத்தில் உடம்பு குளிர்ந்த நிலையிலுங் குளிர்காலத்திற் கத கதப்பான நிலையிலும் இருக்கச் செய்துகொள்ளாமை, தலைமுழுதற்கும் பருகுதற்கும் புழங்குதற்கும் பயன்படுத்தும்நீர் மலநீர்க்கலப்பு சக்திநீர் சாக் கடைநீர் பிணநீர்க்கலப்பு இல்லாததாகத் தெரிந்தெடுத்துப் பயன் படுத்தாமை, வீடுகளிற் குப்பை கூளங்களும் அழுக்குஞ்சகதியும் முடைநாற்றமும் மிகுந்திருக்க விடுதல், நச்சுநீருள்ள விலங்கின் இறைச்சி மீனிறைச்சி பறவையிறைச்சிகளை விழுங்குதல், சைவ வுணவுப் பொருள்களிலும் நஞ்சுள்ளனவாகிய காப்பி தேயிலை கோக்கோ மரப்புளி மிளகாய் முதலியவைகளை உட்கொள்ளுதல், உணவுகளைக் களிம்பு துரு முதலான நஞ்சுள்ள செப்புப் பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் இரும்பு அலுமினியப் பாண்டங்களிற் சமைத் தல், உடம்பின்நிலை யறிபாமல் அடுத்தடுத்துத் தண்ணீரிற் நலை முழுகல், பலநாள் தலைமுழுகாதிருத்தல், நாடோறந் தூயஆடை

யின் உதித்தாரால் அழுக்கும் முடைநாற்றமும் உள்ள ஆடைகளைத் கொடுத்ததித்தல், மிகுசினம் மிகுதுயரம் மிகுசுவலை மிகுதிகில் அடைகல், உறத்தகுரலில் தொடர்ந்து பேசல், சண்டையிடல், உடம்பினைவுக்குமேல் ஓடல் குதித்தல் ஆல், உடம்புக்கு வேண்டிமளவு உடற்பயிற்சி செய்யாமை, தொற்று நோய்களும் பிறநோய்களும் உள்ளவர்பால்தெருங்கநேர்ந்தால் அவைதம்மைத் தொடராதிருக்கும் முறைகளை விழிப்பாகப் பற்றாமை. ஊரில் தொற்று நோய் மிகுந்துள்ள காலங்களிற் கைக்கொள்ளவேண்டிய முறைகளைக் கைக்கொள்ளாமை, மாதர் ஆடவர் மருவவேண்டுமளவு கடந்து மருவுதல், அவர் மருவவேண்டுமளவு மருவாது தணித்திருத்தல், நோய் கொண்ட மகவிர ஆடவரை மருவல். ஓபாது மருந்துண்டல், பசித்தபோது உணவு எடாமை, பசியில் லாகுபீடாதும் அடுத்ததித்து உணவெடுத்தல், உறக்கம் வருங்கால் விழித்திருத்தல், எந்நேரமும் உறங்குதல், அளவுக்கு மிஞ்சிப் பாவத்தல் எழுதல், அளவுக்கு மேற்பட்ட மரணியுழைப்பு, உடம்புக்குப் மரணிக்கும் வேண்டிமளவு ஓய்வுகொடாமை முதலிய பனவாகும்.

நோய்வருதற்கு வாயிலான இக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து விலக்கினாலல்லாமல் நோய்கள் விலகா; நல்லமுறைகளால் அவை தீர்க்கப்பட்டாலும், அக் காரணங்கள் உள்ளவமையில் அவை தீரும்பத்திரும்பக் கிடைக்கபடியாகவே யிருக்கும். இவ்வண்ணை கண்டே. தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

“நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும்

வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்” என்ற அருளிச்செய்தார். வெட்டவெட்டத் துளிர்க்குங் கொறுக்காய்ப்புளிமரத்தை முற்றும் ஒழிக்கவேண்டுமானால் அதனை வேருடன் கல்லியகற்றல் வேண்டுமன்றோ? அதுபோலவே, நோய்வருதற்குரிய காரணங் களை ஆராய்ந்தறிந்து விலக்கினாலன்றோ திரும்ப நோய்கள் வரா வென்பது திண்ணமாம். அதுநிற்க.

இனி, ஒருநோய் வந்தவுடனே அஃது இன்ன காரணத்தால் வந்ததென்பதைத் தெரிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்நோய் வரு தற்கு வழியான அக்காரணத்தைத் தொலைப்பதுடன், வந்த அந் நோய் தீர்த்தற்குரிய முறைகளையுங் கடைப்பிடியாம் தின்று செய்

தல் வேண்டும். எந்தநோய் வந்தாலும் முதலில் அது மலக் குடரை வறட்டிக், தீனிப்பையின் வலிவைக் குறைக்கின்றது. மலக்குடர் வறள்வதால் அதனுள் உள்ள மலச்சக்கையாவது தீய்ந்துகருகி அதனைவிட்டு வெளிவராதாய்ச் சேர்ந்திருக்க, அகன் கண்உள்ள நஞ்சை அக்குடலின் நெடுக உள்ள மணிகள் உறிஞ்சி அதனைச் செந்நீரில் கலப்பிக்கின்றது; இதனால் செந்நீர் நஞ்சாக உடம்பெங்கும் ஓடி உறுப்புகளைப்பழுதாக்கி நோயை விளைக்கின்றது. மலக்குடரில் உள்ள அச்சக்கை அங்ஙனம் தீய்ந்து திரண்டிருத்தலால், அக்குடரின் மேற்பாகத் துள்ள தீனிப்பையானது அதனால் நெருக்கப்பட்டுத், தான் இயங்கவேண்டுமளவு இயங்காமலும், தன்கண் வந்த உணவில் தான் பிரித்தெடுத்துக் கொண்ட சாறுபோக மிச்சமான மலச்சக்கையை, முன்னே தன்னினின்று நீழ்ச் செலுத்தப்பட்ட மலத்தால் அடைபட்டுக் கிடக்கும் அம் மலக்குடருக்கு மீண்டுஞ் செலுத்த மாட்டாமலும் வலிவுகுன்றி, வந்த நோய் மிகுதற்குத் தானும் ஒரு காரணமாய் இருக்கும். ஆகலால், வந்தநோய் எதுவா யிருந்தாலும் அதனை நீக்குதற்கு முதலிற் செய்யவேண்டுவது: மலக்குடரிலுள்ள பழைய மலச்சக்கையைப் புறம்படுத்தித் துப்புரவுசெய்தலே யாகும் என்று நினைவிற் பதித்துக்கொள்க. முதலிற் செய்ய வேண்டிய இம் முறையை விடுத்து வேறு எதுசெய்தாலும் நோய் மிகுமேயன்றிச் சிறிதுங் குறையாது.

அற்றேல், மலக்குடரைத் துப்புரவுசெய்தற்கு ஏற்றதொரு முறை காட்டுகவென்றிற், காட்டுதும். மக்களுடைய மலக்குடர் இரண்டுபடி நீர் கொள்ளத்தக்கது. ஏனென்றால், மலக்குடரின் சிறகுழாய்ப் பகுதி இருபது அல்லது இருபத்தைந்தடி நீளமும், பெருங்குழாய்ப் பகுதி ஐந்தடி நீளமும் உள்ளன\*. ஆகவே, இக்குடருக்கு ஒருபடிநீர் ஏற்றி அதனைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்வதில் எவரும் அஞ்சவேண்டுவதில்லை. இனி, நன்றாய்க் கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஒருபடி யெடுத்து, விரற் பொறுக்கக் கூடிய குட்டில் அதனை ஆற்றி, அதன்பின் “வினோலியா வெள்ளை ரோசாச் சவர்க்காரத்தில் (Vinolia White Rose Soap) சிறிது அந் நீரிற் கரைத்து, அதனை நீரேற்றிக் குவளை (Enema Can) இல் நிரப்பி

\*“See Adviceto the Married,” p.42, and “The New Hygiene,” p.31.



விநிக; அக்குவகையின் கீழுள்ள தூம்பிற் பொருத்தியிருக்கும் பாயிங்குழாயின் (Rubber Tube) கடைசி முனையிலுள்ள செருகு குழாயின் திருகை முடியபடியாகவே தொங்கவிட்டு, நீர்நிரப்பிய அக்குவகையைச் சுவரில் நாலடியுமாத்கே ஓர் ஆணியில் மாட்டி விநிக. அதன்பின் மேற்சொன்ன செருகு குழாயின் முனையிற் சிறு விரல்களை மவரையில் மேற்சொன்ன சுவர்க்காரத்தைச் சலிக்கத்தட்ட விட, பிறகு அதிலுள்ள திருகைத் திறந்துவிட்டால், மேலே குவகையில் நிரப்பிய வெந்நீர் அக் குழாயின் வழியாகக் கீழ் இறங்கி அப்பழையின் கட்டிரிபிட்டு அடிக்கும்; அங்ஙனஞ் சிறிதுதீர்வெளி யானபின் அம்முனையை ஒருவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு, கீழே வலதுபுறமாய்ப் பிடித்து, அதே முனையை எருவாய்க்குட் புகுத் துக. அவ்வாறு புகுத்திய சிறிது நேரத்திலெல்லாம் மேலே குவகையில் நிரப்பிய வெந்நீர் முழுதும் மலக்குடரின் உள்லே ஏறி விடும். அதன்பின் மெல்லென எழுந்து வெளியே சென்ற மலக் கைக்கழித்து விநிக. செருகு குழாயை எருவாய்க்குட் புகுத் தும் முன் அதனைத் திறந்து சிறிது வெந்நீரை வெளிவிடுதல் ஏனென்றால், நீரேற்றிக் குவகையினிருந்து கொங்கும்பயின் குழாயில் முன் னேரையுள்ள காற்று மலக்குடரின் உட் செல்லாமல் அதனை அதறி வின்று வெளிப்படுத்து கற்செய்யும் என்க. விசற்பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரை மலக்குடருக்கு ஏற்றுவது ஏனென்றால், மலக்குடருக்குச் சூரேற்றி அங்குள்ள கோப்பி முக்களைத் தொலைத்தற்கும், உடம்பெங்கும் விபத்துச் செந்நீரிலுள்ள நஞ்சு வியர்வைத்துவோ கலின்வழி வெளிவருதற்குமேயாம். அவ் வெந்நீரில் வெள்ளை நீராசைச் சுவர்க்காரத்தைச் சிறிது கரைப்பது ஏனென்றால், மலக் குடரிலுள்ள கெட்ப்பைச் போகாமல் அதற்கு வழுவழுப்பினை உண்டாக்குதற்கும் அதனுள் எரிவெடாமலிருத்தற்குமேயாமென்று.

இனி, பெரும்பாலும் எந்த நோய் வந்தாலும் அதனைத் தீர்த்தற்கு விசற்பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரை ஏற்றுதலே நன்று. ஆனால், வயிற்றுனைச்சல், அம்மை என்னும் நோயாற் றியுண்டா வர்கட்குமட்டும் அங்ஙனஞ் சூடானவெந்நீரை ஏற்றுதல் ஆகாது. மற்ற, வெந்நீரை நன்றாக ஆற்றி வெதுவெதுவென்றிருக்கும் பதக் கில் அதனை மலக்குடருக்கு ஏற்றுதலே செயற்பாலது.



இன்னும், கக்கற் கழிச்சல் (வாந்திபேதி) என்னும் கொடு நோய் கொண்டவர்க்கு, நோய் போகாமல் நல்ல சூடான சுவர்க் கார வெந்நீரில் இரண்டு கை உப்பைபிட்டுக் கரைத்து, அதனை மலக்குடருக்கு ஏற்றல் வேண்டும். ஏனென்றால், உப்பானது நோய்ப்புழுக்களின் உடம்பைக் கரைத்து அவைதம்மை மாய்க் குந் தன்மை வாய்ந்தது.

இவ்வாறாக, எந்த நோய் வந்தாலும் உடனே நீரேற்றி கொண்டு மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்யவே, அந் நோயின் கடுமை அரைவாசிக்குமேற் குறைந்துவிடும் என்று திண்ணமா யுணர்ந்துகொள்க.

இனி, இதனை யடுத்துக் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது: தீனிப் பைக்கு உணவுகொடாமற் பட்டினி கிடத்தலேயாம். எவ்வளவு நேரம் பட்டினி கிடப்ப தென்றால், நன்றாகப் பசியெடுக்கும் வரையிலென்க. “துபக்க துவரப் பசித்து” என்று ஆசிரியர் திரு வள்ளுவர் அருளிச்செய்த அறிவுரையைக்கடைப்பிடித்து ஒழுக்கு வாய்க்கு மருந்துண்ணவேண்டிய கட்டாயமே நேராதது. உடம்பு நோய்தீர்ந்து நல்ல நிலைமைக்கு வரும் வரையிற் பட்டினிகிடக் கும் மனத்திட்பம் உடையார்க்கு எத்தகைய நோய் இருப்பினும் அது தீர்ந்தொழிகல் திண்ணமே யாம். இதற்கு உண்மையில் நிகழ்க நிகழ்ச்சியொன்றனை இங்கெடுத்துக் காட்டுதும். பியூ ரிண்டன் (E. E. Purinton) என்னும் அமெரிக்க அறிஞர் தமது இளமைக்காலத்திற் பல்வகை நோய்களாற் பெரிது வருந்திப், பின் னர்ப்பட்டினிகிடந்து அந்நோய்களைத் தீர்த்துக்கொண்டபின்தாம் எழுதிவெளியிட்ட பட்டினிகிடத்தலின்மெய்ம்மை\* என்னும் நூலில் தமது வரலாற்றைப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கின்றார்:--

“யான் பிற்த இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் வரையில் யான் சிறிதும் நலம் இன்றி நோய்வாய்ப்பட்ட டிருந்தேன். ஏனென் றால், அப்போது என்னிடத்தில் உண்மை யென்பதே யில்லை. யான் என் மனச்சான்றுக்கு ஒத்தபடியாகவாவது என் நண்பர் கட்டு ஒத்தபடியாகவாவது நடக்கத் துணிந்தேனில்லை. நாகரிக வாழ்க்கையும் பண்டை மொழிப்பற்றும் மதப்பற்றும் ஒருங்கு சேர்ந்து என்னை என்இயற்கைக்குமாறாகத்தோன்றும்படிசெய்து,

\* The Philosophy of Fasting, by E. E. Purinton, pp-7-9.

யான் இப்போதிருக்கும் செயற்கை நிலையில் வைத்து என்னைத் துன்புறுத்தலாயின.

“வலிவற்ற குழந்தையாய்ப் பிறந்து, என் பிள்ளைமைப் பரு வத்தும் இளமைப் பருவத்தும் நோயாற் பிடியுண்டு அரைவாசி நோயாளியாகவே யிருந்தேன். பதினைந்து வகையவான உடம் போடொத்த நோய்கள் மாறிமாறி வந்து என்னைத் துன்புறுத்தின. கடைசியாக என் குடும்பத்தவரும், நண்பரும், மருத்துவரும் எனது முடிவையறிந்து கைவிட்டு மனங் கலங்கினர். ஒருமுறை யான் ஆறவகையான மருந்துகள் உட்கொண்டு வந்தேன்; யான் ஸும்பது வீசை எடையிருக்க வேண்டியதற்கு மாறாக, முப்பத் தேழு வீசைதான் இருந்தேன்; ஒரு நாளின் பெரும்பகுதியை நெருப்பன்டையிலும், படுக்கையிலும் யான் கழித்து வந்தமை யால் எனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படாத அஞ்சத்தக்க நிலையை அடைந்தேன். எனக்கிருந்த நோய்கள் முதன்மையாய் நரம் பைப் பற்றியனவும் வயிற்றின் கோளாறுகளும்ே யாகும்; இவை என்னுடம்பின் ஏற்றக் குறைச்சலான அமைப்பினால் உண்டான வையகளாகும். ஒழிவின்றிச் சுருசுருப்பா யிருக்கும் மூளையை என் தந்தையினிடமிருந்துங், குள்ளவடிவாய் நடுக்கம் வாய்ந்த உடம்பின் அமைப்பையும் மிகக் கூரிய உணர்வையும் என் அன் னையிடமிருந்தும், அடங்கா அவாவினை இருவரிடமிருந்தும் என் பிறப்புரிமையாய் யான் பெற்றுக்கொண்டேன். யான் தள்ளா டாமல் நிற்கமுடியா தென்பது எனக்குத் தோன்றிற்று. பன் னிரண்டாம் ஆண்டில் என் தலையின் அமைப்பு ஒருபெரிய ஆளின் தலையி னமைப்பை ஒத்ததாயிருக்க, என்னுடம்பின் அமைப்போ எட்டாண்டுப் பையன் அமைப்பை ஒத்துக் காணப்பட்டது. ஆனால், என் உயிரின் உணர்ச்சியோ யான் கண்ட எல்லாரினும் முதிர்ந்து தோன்றியது. எவருமே என் நிலைமையை இன்னது தான் என்று அறிந்துகொள்ள முடியவில்லை. இவ்வுலகத்தில் எனக் குப் பெரியதொரு தடுமாற்றத்தை விளைத்தது என்னைப்பற்றியே யல்லாமல் வேறொருவரைப் பற்றியதன்று.

“வண்டியில் ஏறிச் செல்லலாவது, ஏனையில் இருத்தலாவது என்னாற் கூடுவதில்லை; மரத்தில் ஏறினாலோ மயக்கமுங் களைப்பும் நோயும் வந்துவிடும். உடம்பு சிறிது அலண்டாலும் மனத்திற்

குச்சிறிது எரிச்சல் உண்டானாலும் உடனே தலைவலி தோன்றிப் பலநாள் என்னைத் துன்புறுத்தும்.

\* \* \* \* \*

“கடைசியாக உடற்பயிற்சி செய்யத்தலைப்பட்டேன். உணவு கொள்வகைகள், தண்ணீர் மருத்துவம், மூச்சுப்பழக்கம், முயற்சியிக்கங்கள், முயற்சியில்லா இயக்கங்கள், வெயிற்காய்தல், காற்றிலுலவல், களிமண் மருத்துவம் முதலான பலவேறு இயற்கை முறைகளையுங் கைபாண்டு பார்த்தேன்.

“இவையெல்லாம் உதவிசெய்தன. எனக்கிருந்த நோய்களிற் பாதி இப்போது மறைந்தொழிந்தன. ஆனாலும், என் உள்ளமும் உயிரும் எளிதிலே அமைதிபெறவில்லை. ஆகவே, மந்திரம் உருவேற்றுதல், மனநூன்முறைகள் புதிய அறிவுநூல் முறைகளாக் கையாளுதல், சிதைத்தேய மெய்யறிவுநூல்கள் அவற்றோடொத்த சமயக்கொள்கைகளை ஆராய்தல் என்பவற்றில் தலையிட்டுேன். என்றாலும், இவையனையவும் ஏறச்சூறைய மக்களாற் செய்யப் பட்டவைகள். எனக்கோ கடவுளைப் பெறவேண்டுமென்பது ஆவல்.

“அதன்பின் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடக்கலானேன். இவ்வாறு பட்டினி கிடந்ததன் வாயிலாகக் கடவுளைக் கண்டுகொண்டேன். கடவுளைக் காணவே என்னை யான் இன்னனென்றுங் கண்டேன். இங்ஙனம் பட்டினிகிடந்த ஒரு திங்களும் யான் எதும் உணவெடுக்கவில்லை. தண்ணீரைத் தவிர வேறேதும் பருக வில்லை; ஆனால் சில வேளைகளில் மட்டும் புளிப்புள்ள பழச்சாற்றைப் பருகியதுண்டு. இப் பேராண்மைச் செயலால் யான் பெறக் கருதியவை நான்கு:— அவை: புதிய வுடம்பு, இன்பம், தலைமை, அறிவொளி என்பனவாகும். அவை ஒவ்வொன்றுங் கைகூடின. என்னுடம்போ யான் பத்தாண்டுகளுக்கு முன் அடைந்திராத் பெருநலத்தை யடைந்தது; இன்பநுகர்ச்சியிலோ யான் சிறுபிள்ளையா யிருந்த காலத்து நுகர்ந்து இன்புற்றவைகளை யெல்லாம் நுகர்ந்து இன்புற்றேன்; மனத்திட்பத்திலோ யான் இதற்குமுன் எதனாலும் அடையாத அடக்கியாளுந்திறத்தை அடைந்ததுடன், இனி எதுவும் அசைக்கமாட்டாத உரத்தினையும் அடைந்தேன்; மெய்யுணர்ச்சியிலோ, கதிரவன் எழும் இடத்திற்கும் எட்டாத்



தொலைவில் உள்ள வான்மீன் ஒளிக்கும் அப்பாற்பட்டுப் பேர் ஒளி விளக்கத்தாய்த் திகழும் எல்லையற்ற தனிப் பெரும்பொருளின் முடிந்த உண்மைகளும் அருள்வெளிகளுந் திறத்திருக்கக்கண்டேன்.

“நீங்களும் அங்ஙனமே செய்யலாம்; அதனின் மிகுதியாகவுஞ் செய்யலாம். ஆனால், நங்கட்கு வேண்டியவை: நாம் இதனைச் செய்து முடிக்கக்கூடும் என்னும் நம்பிக்கையும், அதனைச் செய்முறையின் செவ்வையான உணர்ச்சியும், எல்லாம் வல்ல இறைவனது குறிப்பேட்டிலே நங்கட்கென்று பதிந்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் உயர்ந்த வருங்காலஅறிவிப்பினை மெய்யாக்கியுமையும் உறுதியான நோக்கமுமே யாகும் என்க.”

இங்ஙனமாக முப்பதுநாட் பட்டினிகிடந்து அவ்வாற்றால் தம் உடம்பின்கண் இருந்த நெடுநாட்பட்ட கொடும் பிணியை நீக்கிக்கொண்டது மல்லாமல், வேறுபல பெற்றதரும் பேறுகளையும் கடவுட்காட்சியையும் பெற்ற இத் துரைமகனூர்தம் உண்மையுரைக்குமுன், அத்தசைய அரும்பேரறிவு முயற்சியும் அம்முயற்சியை முடிக்கும் ஆற்றலும் இல்லாத நூறுபிரவர் வாய்க்கொழுப்புமிக்கு “இவையெல்லாம் பொய்!” எனக்கூறும் வெறுப்பதருரைதலைக் காட்டுமோ சொல்லுங்கள்! எனவே, பசியெடுக்கும் வரையில் ஏதும் உட்கொள்ளாமல் மனமகிழ்ச்சியொடு பட்டினி கிடத்தலைப்போல், நோய் நீக்கவல்ல வேறு முறை யாண்டும் இல்லையென்று கடைப்பிடித் துணர்ந்துகொள்க.

அவ்வாறாயின், எல்லாருமே முப்பதுநாட் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டுமோ வெனின், அற்றன்று. அவரவரதுநோயின் வன்மை மென்மைக்கும், உடம்பின் திப்பறட்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு நன்கு ஆராய்ந்து அறிந்து ஒருநாள், இரண்டுநாள், மூன்றுநாள், ஒரு கிழமை, ஒரு திங்கள் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும். எந்தவகையானும் தீராதகொடியநோய்களை நீக்கிக்கொள்ள வேண்டுவாருங், கொடுங் குணங்கள் கொடுஞ் செயல்கள் உடையராய்த் தமது உயிர் தடித்த மாசு ஏறப்பெற்று அதனால் மிகத் துன்புற்றுப் பின் அதனின் நீங்கித் தமதுபிரைத் தூய்தாக்கி இறைவன் அருளொளி யிற் படிவிக்கவேண்டுவாரும் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்தலே செயற்பாலது. மற்றுச், சிறுசிறு நோய்களாற் பற்றப்பட்டாரும்,



நொய்யடனவு சிறுவரில் கொள்வாருந், தமர்குரிப நல்லியற்  
கைபால் எந்நேரமுந் நல்லவைகளைப் நினைப்பாரும் நல்லவை  
களைப் செய்வாரும், இறைவன்றிருவுருவிலேயே தமது கருந்  
தை சுநிபித்திருப்பாரும், உயர்த்த நூலாமாய்க்கியில் எந்நேர  
முந் தமது அறிவைச் செலுத்தி யின்புறவாரும் அங்ஙனம் பல  
நாட்கள் பட்டி விகிடத்தல் வேண்டா. தமக்குப் பட்டி விகிடக்க  
வேண்டுங் கடாயம் நீரும்பொதுமட்டுத் தமது பட்டிதாங்கும்  
அளவறிந்து ஒந்நாள் முகன் மூன்றாள் வரையிற் பட்டி விகிடக்  
சலாம்.

அந்நேரம், பட்டி விகிடக்கும்போது கைக்கொள்ள வேண்  
டிய முறைகள் யாவையெனின், கூறுதும். காலக்கடன்களை முடித்  
தபின், தன்னுடம்பின் நலத்துக்கு ஏற்றபடி தண்ணிரிலாவது  
வெந்நிரிலாவது தலைமுழுகி உடம்பிலுள்ள அழுக்கை நன்றாகத்  
தேய்த்துக்கழுவினிடல் வேண்டும். அக்குள், குறி, எருவாய் முத  
லான இடங்களில் எள்ளளவும் அழுக்கு இராதுபடி கருத்தாய்ப்  
பார்த்துக்கொள்க. அதன்பின் தோய்த்து உலர்த்திய ஆடையித்  
துக், கூந்தல் முரள் கை கால்களில் ஈரமும் நயிர்ப்பும் இல்லாத  
படி தனாலில் அகற் புகைநிட்டு அவற்றை முறையே புலர்த்திக்  
காய்ச்சினிக. அதன்பின் இறைவன் அடையாளமான ஒருதிரு  
வுருவை எதிரே வைத்து, அகண் நீராட்டி மலர்கூட்டிச் சாந்தம்  
அப்பித். தேவார திருவாசகம் முதலான கடவுட் பாடல்களை  
நெஞ்சம் நெக்குருகப்பாடி வழிபடுக. அதன்பின் நாப்பொறுக்கக்  
கூடிய சூட்டில் வெந்நீர் அருந்துக. மூளைக்கு மிகுந்த உழைப்  
பினைத்தராத நூல்களை இன்பவுணர்ச்சியுடன் பயிலுக; இவ்வகை  
யில் அடியார் வரலாறுகள், செயற்கருஞ்செயல்கள் செய்த அறி  
ஞர் வரலாறுகள், மனநிலைபக்குவபாத நல்லகதைகள், கடவுள்  
பேல் அன்பர்கள் பாடிய பாடல்கள் முதலானவைகளை பயிலத்  
தக்கவை. இந்நூல்களைத் தொடர்ந்து பயிலாமல் இடையிடையே  
விட்டுவிட்டுப் பயிலுதல் வேண்டும். தொடர்பாக ஒரேயிடத்தில்  
இராமலுந், தொடர்ந்து நில்லாமலுந், தொடர்ந்து நடவாமலும்,  
படுக்கையிலேயே கிடவாமலும், இச் செயல்களை மாறி மாறிச்  
செய்துவருக. சாயங்காலந்தோறும் மேலே சொல்லியிருக்கும்  
முறைப்படி நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் துப்புரவு செய்த

விந் கருத்திருக்கவேண்டும். இரவில் உறந்தாம் வறும்போது கண்  
முடி உறந்தவிடெல் வேண்டும். உறங்கச் செல்கையிலும், உறந்  
கும்பிட்டு விழிக்கையிலும் உடம்பின்நலம் உயிர்கலங்களைப் பற்றி  
யும், இறைவன் மருளொவியானதுதன் உடம்பிலும் உயிரிலும்  
கலந்துகின்ற அமைவிரண்டையும் மூலாக இயக்கி அவற்றைத்  
தூயவாக்கும் புனித இயக்கத்தைப்பற்றியும், அழகு அறிவு அன்  
பிற் சிறந்தாமைப்பற்றியும், பேராண்மைபிற் சிறந்தாமைப்பற்றியும்  
நினைத்தல் பெரிதும் வேண்டப்படுவதாகும். பட்டினிக் கும்பு  
நாட்களில் இடையிடையே நூங்கமுடியாதபடி பசி பெரித்தால்  
உடம்பில் கோர்த்திட்டு விட்ட தென்பதுணர்ந்து சிறிது சிறிதாக  
உணவருத்தல் தொடங்குக பட்டினிக் கதுபசிபெரித்தவுடனே  
உணவான உணவை உட்கொள்ளல் ஆகது. போதுமா உணவான  
ஆவிப்பாணில் இட்டுக் கயர்ச்சிய கச்சியை முதலிற்சுவத்து,  
அது கன்றும் செரித்துவிண்டும் கல்லபசி பெரிக்கும் போது மட்  
பிட்டு சிறிது போய் உட்கொள்ளலாம். இரப்பொழுது சிறித்  
தூற் கறிப்பசி பெரித்தாலுந் சோறதின்ன லபாது. என்கிற  
செரித்தந்தக் கோதுமை வற் கோதுமைக்கச்சி, அவ்வளவு உடம்பு  
பிழ்கு இசைந்த பழங்கல், நிலநொய்ப சிற்றண்டினை மட்டும்  
இரவில் அருந்தல் நன்று.

இனி, கோய் கீக்குதற் பொருட் டாவது, இம்மை மறுமைக்  
குரிய சிறகலங்களைப் பெறுதல் வேண்டி கோன்பு கோற்கும்போது  
வது பட்டினி கிடப்பவர்கள் மேற்சொல்லியவாய் செங்கலை  
முறைபாயிருங்க, அதனைவிடுத்து கோன்பு நாட்களிலேதாம் மிக  
வுங் கொழுமையான என்கிற செரியாத பண்டம் பலிகாரங்க  
ளைப் பெரும்பாலா் விலாப்புடைக்கத் தின்கின்றார்கள். அதனால்  
பின்நாட்களில் கோங்கொண்டு வருத்தம்போது தாம் கோன்பு  
நோற்று வணங்கிய கெய்வத்தை நோந்து கொல்கின்றார்கள்.  
கோன்பு நாட்களிற் கறிப்பசி பெரித்தால் உட்கொள்ளற் பாலஸ  
பழங்கலையாகும். இதுபற்றியே வடவர்கள் பழஉணவைப் 'பலா  
காரம்' எனவழங்குவர்; பலம் என்பது பழம், ஆகாரம் என்பது  
உணவு; 'பலாகாரம்' என்னுஞ்சொல் வழக்கத்திற் 'பலகாரம்'  
எனத்திரிந்துவிட்டது; அச் சொல்லின்உருவத் திரித்தாற் போல  
வே அதன்பொருளுந் திரிந்து பணிகாரம் என்றாயிற்று; ஆகவே,

பட்டினிகிடத்தும் நாட்டளிப்பதிலின் கொடுமைபைத் தணித்தற்  
குந் தில் பழுவைகளை உணவாகக் கொள்ள வேண்டியது விநித்  
துந் கொழுமைபான இட்டிலி, கோசை, வடை, முறக்கு, வாது  
பாயாது, உப்புமா, கோதுமைபடை, இலட்டு கம் முதலியவை  
களை விலாப்புடைக்கத்தன்று, வற்றந்தாய்சிப பாலுங் சாப்பியும்  
பருகுகின்றார்கள். பற்றும் பலர், ஒருபொழுது என்று வைத்துக்  
கொண்டு பதற் பொழுதில் நெய்ப்பொங்கல், பருப்புக் குழம்பு,  
உருளைக்கிழங்கு வாழைந்தாய் சுத்தரிக்காய் முதலிய காய்கறியின்  
துவட்டல், தயிர்ச்செடி, அப்பளம், வடை, பாயசம், மிளகு  
நீர், எட்டுத்தமிழ் முதலியவைகளை வாரிய பெருக்க விலாப்  
புடைக்க முச்சவிட முடியாதபடி தின்கின்றார்கள்! நம்முடைய  
உறுப்புக்களில் ஒபாமல் வேலைசெய்வது நினைப்பைப் பையாகும்.  
நிதிகுறியாக அது வேலைசெய்வதனாலும், அதனால் எளிதற் செரிப்  
பித்துக்கொள்ள முடியாத மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை  
அது கொள்ளற் அளவுக்குமேல் அது தாங்கும் அளவுக்குமேல்  
அதற்கு இடுவதனாலே உடர்புக்கு நோய் வருகின்றது; அத  
னால் அறிவு மழங்கிப் போகின்றது. ஆகலினற்றான், இடை  
பிடைபே பட்டினிகிடத்து உடம்புநல உயிர்மைகளை மிகுவித்  
துக் கொள்ளற்கு நோன்புநாட்கள் ஆன்றோர்களால் வகுத்து  
வைக்கப்பட்டன. அவர்கள் அந்நனஞ் செய்நவைத்த நாட்பம்  
அறிபாமற், பட்டினிகிடக்க வேண்டிய அந்நாட்களில், மற்றநாட்  
களில் உண்ணும் உணவைவிட, மிகக் கொழுமையான பண்டங்  
களை நெய் சொட்டச் சொட்டச் செய்துண்டு, தம் உடல்நலமன  
நலங்களைப் பழுதுபடுத்திக் கொள்வது பெரிதும் அருவருக்கற்  
பாலதா மென்க.

இனி, மிகக்கொடிய நோய்களால் தொடர்பாகப் பற்றப்பட்  
புருப்பாரும், மிகக் குறைந்த அறிவினால் தீய குணங்கள் தலை  
விரிந்தாடக் கடவுள் இல்லைபென்று பாழஞ்சொற் கூறித் தமக்  
கும் பிறர்க்குந் தீது செய்வாந். தமக்குள்ள அப்பெருங் குறை  
பாடுகளை நீக்கிக்கொள்ள விழைகுவராயின், அவர்கள் முப்பது  
நாட் பட்டினிகிடத்தல் இன்றிபம்மபாததாகும். முப்பதுநாட்  
பட்டினிகிடத்தால் உடப்பில் எத்தகைய கொடுநோய் இருந்தா  
லும் அது வேரோடு அற்று ஒழிதல் திண்ணம்; அதுவேயுமன்றி,



இவ்வுலகில் தானது சிலைக்குப் பொருத்தத் தாம் பெறக் கருதிய நலங்கொய்யும் கட்டாபட்பெறுவர்; அம் மட்டோ. இது வரையிற் றும் காணாத மேலுலகக்காட்சிகளையும் எல்லாட்வல்ல இறைவன் றன் அருள் விளக்கத்தையும் காண்பர்கள்.

ஆனால், சந்தியில் எவரும் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்த லாகாது. முதலில் ஒன்றிரண்டு நாட்கள் பட்டினிகிடத்து நிறகு ஓருதிங்கள் இடைவிட்டு மூன்று நாட்கள் பட்டினி கிடத்தல் வேண்டும்; அதன்பின் ஓருதிங்கள் இடைவிட்டு ஐந்துநாட்களும், அதன்பின் ஓருதிங்கள் கழித்து ஏழுநாட்களும், இங்ஙனமே ஒவ் வொருதிங்கள் இடைவிடையே விட்டுவிட்டுப் பத்துநாட்கள், பன்னிரண்டு நாட்கள், பதினைந்து, பதினேழு இருபது இருபத் திரண்டு இருபத்தைந்து இருபத்தேழுநாட்களும்பட்டினிகிடத்து, கடைமுறைபாக முப்பதுநாட் பட்டினி கிடக்கலை மேற்கொள்க.

பட்டினி கிடக்கத் துவங்குகற்கு முன்னரே ஓருநிழை மூடிப் மலக்கு ஹை இளக்கும் உழந்து வடை, சிலை அக்திப் பழம், இனிப்பான நாரத்தம்பழம் முதலானவைகளை அருந்தி வருக; ஆனிர்பாலைபும் பருகுக. தொடர்பாகப் பட்டினிகிடத் தற்கு ஏற்றகாலம் வேளிற்காலமேபாகும்; அக்காலத்திற் பவ்வகை யான நல்ல பழங்கள் கிடைக்கும்; இரத்தத்தைத் துப்புரவு செய் தற்கு இன்றிபன ர்பாதகான நரை அடுத்திருத்துப் பருகுகற்கும், இரத்தத்திற் கலந்துள்ள ரச்சுநீர்கள் விபர்வைபாக வெளிவருகற் கும், வெயிற்காய்கற்கும், வெளியே தென்றற்காற்றில் உலவுதற் கும், மக்கள்விடம் ரச்சுக்காற்றை உள்ளியூத்து அவர்க்கு வேண்டிய உயிர்க்காற்றை வெளிவிடும் மரங்களின் பீழையிலே யிருத்தற் கும் மிகஇசைக்காலம் வெயிற்காலமன்றோ? ஆகலால், அக்காலத்தில் தொடர்பாகப் பட்டினி கிடத்தலே நன்று.

இனிச், செல்வச் செருக்குடையார் பலர் மழைகால பனிக் காலங்களில்மட்டுந் தம் ஊர்களில் இருப்பதும், வேளிற்காலத்தில் நீலகிரி, கோடைக்கானல் முதலான மிகக்குளிர்த் த மலைநாடுகளிற்சென்று வைகுவதுஞ் செய்கின்றார்கள். இவ்வாறு இவர்கள் எந்நேரமும் குளிரிலேயே காலங்கழித்தால், இவர்களுடம்பு நன்றாய் வியர்ப்பதற்கு வழியில்லாமற் போகின்றது. அதனால், இவர்களது இரத்தத்திற் கலந்துள்ள ரச்சுநீர்தாளுக்குரூட்பெருகி,



இவர்களைப் பருவப் முதிரா முன்னரே உயிர்மாறச் செய்தின்றது. முனையுறைப் பரிசுதிபாற்படையவர்கள் மட்டும் வேளிர்காஸ்தத் திற் சிலநாட்கள் குளிர்மிருக்கமலைநகரின் பழித்தக்கலாப்பயக் குமேனும். எனைப்பார்க்கு அதுதன்மைப்பவது முனையுறைப் பள்ளவர்களுள் வெரிவின் கதினை மிகுதிபாயுள்ள சித்திரைத் திங்கவர் இறுதியிலும் வைகாசியிலும் மட்டும் குளிர்ந்த அம்மலைநகரளில் தங்கலாம்; அதுவும் அவர்களுட்புக்கு இசையும்நாட்கள் வரை யிலுதான்; சிறிது இசைபாவிடினுங் கீழேயுள்ள சும் ஊர்கட் குவந்துவிடல் வேண்டும். மற்று. நோயாளிகளோ வேளிர்காஸ்தத்திற் குளிர்மிருக்க மலைநகரின் சென்று சிலநாட்கள்கூட வைகுதல் ஆகாது.

இனித். தொடர்பாகப் பட்டினி கிடப்பவர்களுஞ். சிலநாட் பட்டினி கிடப்பவர்கட் காக மேலே சொல்லிய முறைகளைப் பைகைக்கொண்டு நடத்தல் வேண்டும். காலைபில் தலைமுழுகுதல், இறைவனை வழிபடுதல். மனமகிழ்ச்சிக்குரிய தால்சுளைப்பி லுதல். இடையிடைபே வெந்நீர் நாரத்தம் பழச்சாறு அருந்தல், இப்பன்றவாவு நடத்தல் உலவல் குனிதல் சிமிர்தல் வளைதல், உறக் கம் வருட்போதெல்லாம் பசுவிற் சிறிது உறங்கல், இரவில் நீளத் துயிலல், நாடோறும் மாலைபில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவல், இரவிற் கரும்பசி பெடுத்தாலும் அவரவர் உடம்புக்கு இசைந்த பச்சைப்பழங்களைப்போ அல்லது உலர்ந்த பழங்களைப்போ சிறிதாக அருந்தல், அருந்திப்பிற் சிறிது நேரம் உலவல் முதலான முறைகளைக் கருத்தாக மகிழ்த்தவுள்ளத்தொடு கடைப்பிடியாய்ச் செய்துவருக. வேண்டுமாயின, ஓராழாக்கு ஆவின்பாலிலே, மூன்று நான்கு நல்ல எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்தெடுத்த சாற் றைச் சேர்த்துக் குலுக்கிக். கண்ணாடிப் புட்டிலிலேனும், மட் பாண்டத்திலேனும், பீங்கானிலேனும் வைத்துவிடுக. சிறிது நேரஞ் சென்றபின் இக்கலவையின் தடித்த பகுதி அவ்வனத்தின் அடியில் வண்டலாய்ப் படிந்துவிட, மேலே தெளிவானமோர் நிற்கும்; அம்மோரைமட்டும் இறுத்து உச்சிப்பகவில் அதனைப் பருகலாம். இஃது அளவிறந்த நன்மைபயப்பது; பட்டினிசிடத்த லால் உண்டாகும் அடிச்சுட்டை முதன்மையாய்த் தணித்து, மலக்குடர் குண்டிக்காய் முதலிய அகவுறுப்புக்களையுஞ் செந்நீரை

யுள் ளுன் னை செவ்வது மித்தம் மிதுகிப்படி வொன் டாமல் அகனை  
ஒக்கரிசெய்யுள் னைப்பது. ஆனால், இகனை அரைபாழாக் கந்த  
பெற்பகுக்கலாகாது. எவ்வன்றும், பட்டினிபெட்டிகள் முன்  
வைபான கோக்கப் பசித்திபை மிதுதிப்படுத்தி, அது செக் கிற்  
கலக்கக் கடுகை பெல்லாப் பட்டிந் தெளிந்திவிடாமு செவ்வது,  
ஒயாது இயங்குத் திவிப்பை முதலான அடிபுயற் றந்த நன்வு  
தருவது செய்யும். ஆகலாற்பட்டினிகட்குப் போதுமிது செரி  
யுப்படுகியானது அளித் து போகாதுபடி நிகடுவண்ணித் தக்கவா  
வைபை மிகத் தெரிதல் உட்கொள்ளல் வேண்டிவென்றற்கு. அங்  
வாறின்றிப், பசித்தி அளித்து விடுப்படி தீத்த உணவைபை சிறிது  
மிதுத் துன்னி வும் பட்டினிக் தக்கலாற் பெருநகை பெரும்  
பயன்படுபதுதல் உலாது. ஆகவே, அடுத்த தித் தாப்படுத்தி நிறும்  
படியாகவுள். அது பட்டினி கட்டப்பவர் தங்கும் அகலாகக்  
கடந்து செல்லாதபடியாகவும் தீத்த கல்லுணவை அளவறிந்து  
உட்கொள்க.

இவ்வாறு மலக்கு ளையுத் திவிப்பையையும் பெற்குறிப்  
முறைவழிவாது அப்படியு செப்பவே எத்தகைய கோயுற் தானாக  
வே தெரிவிதம் மலக்கு ளையுற் குன்பு த்கையை ங்கழனி மிதி  
தற்கு கோற்றி ஒன்றுமே போதுபாறியுள். மேற்குடநுத் துப்பா  
வாதற்கு ஒரோவொருகற் கழிவுமருந்து உட்கொள்ளுகழற்  
வேண்டப்படுவதாகும் ஒவ்வொ தவரும் எளிதின் உட்கொள்ளு  
தற்கேற்ற கழிவுமருத்தை இங்கே கூறுதும். இவர்கமான குட  
ருடைபவர்கள் பதங்க்கரிக்காயும், இளக்கமான குடருடை பவர்  
கள் ஆறு அல்லது ஏழுநிக்காயும் எடுத்து, அவைகளை உடைத்  
து, உன்உன் விதைகளை எறிந்துவிட், கோலையுத் சைகைய  
யும் இடித்துத் தவாங்கி, அத்துளை உழக்குநிலில்இட்டு, ஒருமட்  
பாண்டத்திற் சாப்சி, அரைபாழாக்காகச் சுண்டியபின், அச்  
சாற்றை இறுத்துத் காலையிற் பருகி விடுக. இங்ஙனங் கடுக்காய்ச்  
சாறு அருத்தி மலக்குடின் கிழ்மேற்பகுதிக்களைத் தப்புறவு செப்  
கலை ஒரோவொருகற் செட்கலை சீபாறும். கோற்றிகொண்டு  
மலக்கு ளைச் சமுதவாகவர்கள் தாம் வேண்டும்போதெ ளாங்  
கடுக்காய்ச்சாறு அருத்தலாம். இஃகருத்தி இரண்டு முன்று முறை  
மலக்கு தித்தபின், வாழ்கோதுமை மாக்களுசியில் ஆவின்பால் விட்

மிக் காப்பிசி. அகனைக் காலிரிப்பதற்கு அல்லது பழக்கமானவரிக்குக் குடிக்காய். பிள்ளை இரண்டு மணிக்குச் சிறிது பருப்பு மிளகு நீருக்குச் சேர்த்துத் தரவே பிள்ளைத் தாவையலும் உடம்பெள்ளலாம்.

இனி, நமது உயிர் சேருஞ் சக்தைபையும் அழுக்கையும் நச்சுறையும் நச்சுக்கார்ப்பையும் வெளிப்படுத்துதற்கு இறைவனால் அறந்த வைக்கப்பட்ட கழிகால் மடைகள்: மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, வியர்வைத்துளை, மூச்சுப்பை என்னும் நான்குமே யாகும். மலக்குடல் சிறுநீர்ப்பைகளைக் கழித்துப்படிபடி செய்தல் நீரேற்றியிலுங் கடுக்காப்பிச் சாற்றினாலும் எளிதிலாம் என்ப தனை மேலே விவக்கினமாகவின், ஏனையிரண்டினையுந் துப்புபடி செய்து உற்றை இங்கே சுருக்கிக் கூறுவாம்; இவற்றின் விரிவை மேலே நிரைப்பற்றியுங் காற்றைப்பற்றியும் எழுதிய அத்தியாயங்க ளிற் கண்டுகொள்க.

வியர்வைத்துளை என்னுழிக் கோலின்பேல் அழுக்கும் நச்சு நீருந் விசைத்துவந்து சேர்த்தற்கு. நாப் பொறுக்கக்கூடிய தூபவெந் திரைக்கால் அல்லது அரைபாழாக்கு விழுக்காடு ஒருமணிநேரத் திற்கு ஒருகாற் பருகிவருக. இவ்வாறு செய்யவே இரத்தத்தி லுள்ள அழுக்கு அவ்வளவுந் கோலின் மேல் வியர்வையாக வந்து விடும். இங்ஙனம் வருந் தோறும் வியர்வையை உடனுக்குடன் ஒரு தண்டினால் துடைத்துவிடுதல் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது; அவ்வாறு துடையாவிட்டால் வியர்த்த நீர் திருப்பச் செந்நீர்ந் சுவரி, வேர்க்குரு, சிரங்கு, சொறி, படை முதலிய நோய்களை வருவிக்கும். இந்நோய்கள் வரும்வகையாய்ப் பிசகி நடந்து விட் டாலும், மலக்குடரைக்கழுவி, உணவைக்குறைத்து, வெந்நீரை படுத்தித்துப்பருகி, வியர்வையை அது வருந் தோறும் துடைத்து, ஆடையை நாடோறும் மாற்றிக், காடியில் வெந்நீரில் தலைமுழுகி வருதலே செயற்பாலது. இவற்றோடு, ஆவிபிடித்தலுங், கந்தகநெய் தடவுதலும் ஒருசிலர்க்கு வேண்டப்படும்; ஒருசிலர்க்கு வேண் டப்படா.

அற்றேல், ஆவிபிடிக்கும்முறை யாங்ஙனமென்றிற், காட்டு தும். அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி கொள்வத்தக்க ஒருமண் சட்டியில் அவ்வளவே நீர் அச்சட்டியின் வாய்ஒரத்திற்குச் சிறிது குறைய நிரப்பி, அதன்பின் ஒருமண்தட்டால் அதனைமுடி அடுப்



பிரேமநீர் கொதிக்கவைக்க; அந்நீர் நன்மயக் கொதித்து ஆவி  
 எழுவைப் கொதிக்கொண்டு குப்புபடுவென்று பேசலை எழுவை  
 யில், அந்நீர் கொதிக்க, காற்று அடைப்பானை அடைவில் வைத்  
 து, அச்சு அரிசின் உயரத்திற்கு மேல் சிறிது உயரமான ஒருசிறு  
 மணியை அதன் அன்னையில் இட்டு, அதன் பேல் அடித்து  
 கொண்டு, அந்நீரின் அச்சு அரிசின் உயரத்தடைக் கால்வாசி  
 திறந்து திறந்த அவிவழியே வரும் கிரானியில், ஆன்குறிவைப்  
 பிதுங்கித் துப்பிக் துப்பிக்காட்டு; இங்ஙனம் ஆவிபிடிக்கும்  
 கால் அச்சு உயை உயர்ந்தி உயர்ப்பு முழுதும் கன்னுதல் போகக்  
 கம்பா அரிசின் வேண்டும்; உயர்ப்புக்கையும் நன்மகனியும்;  
 அப்போது ஒருகைத் தாண்டு கொண்டு விர்வைவைத் துணைத் துக்  
 கொண்டு விதுக்கல் வேண்டும்; இவ்வாறு அச்சு அரிசின் நுது  
 வரும் கிரானியை உயர்ந்தி ஆவிபிடித்ததின், எழுத்துமுறிந்த  
 நீர்கொண்டு அடிவாறு ஆன்குறி கொடைமுதலிய உயர்ப்புக்  
 கால் கழுவியிட்டு, அரிசின் உள்ள சிறுமையுங் கழிந்ததின்;  
 அதன்மேல் உயர்த்து வைத்த ஆதையுந் துக்கொண்டு, பிறிதொரு  
 சட்டியில் வைத்த திரிசின் முன்னை அரிந்து சிறிது விபர்க்கும்  
 வகையில் அம்மைப்பரை வழிபட்டு ஆவி பிரித்ததின் காரண  
 பேசெய்யப்படுவெனப் பேசெல்லுதலும் ஆகாது, கருமுற்றிச் செப்  
 தலும் ஆகாது, ஆகாது, ஆவிபிடித்தமுதிக இசைத்த கிரம்  
 மூலக்காலியாயுந் கற்றல், எழுதல், பொருள் கொடல் முத  
 லான எல்லா முயற்சியையுந் செத்ததின், மூலை எட்டுவாணிக்கு  
 பிரேமநீர் கொண்டு பலக்குடமைக்கழி பேற்கொல்லிவாறு ஆவி  
 பிடித்து, இறைவனை வழிபட்டு, எளிதிலே செரிக்கத்தக்க பெல்  
 லிய உணவுபொண்டு, சிறிது உலகியின் அயில்கொள்க ஊன்  
 உணவு கொள்வாருந், காப்பி தேவிலை கொக்கோர் பருகுவா  
 ரும், ஆவிபிடித்தல் ஆகாது, யாழ் கூறும் முறைகளைக் கைக்கொள்  
 வோர், ஊனுணவையுந் காப்பி முதலிய நச்சு நீர்சனையும் அறவே  
 ஒழித்துவிடல் வேண்டும். ஆன்மக்களைப்போலவே பெண்பக்க  
 ளுந் தமது குறிவை ஆவிபிற்காட்டி உடம்பை விபர்க்கவைக்க  
 லாம்; ஆனால், அவர்கள் பூப்பு உண்டான நான் முதல் அதுமுற்  
 றும் திற்கும் நான் வரையில் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது; போலும், அவர்  
 கள் ஆவிபிடித்ததின் ஒருதுண்டைத் தண்ணியில் தோய்த்து முக்



கால்வாசி பிழிந்துவிட்டு அடிவயிற்றையும் இடுப்பையுஞ் சூழக் கட்டி, அதன்மேற் புடைவை உடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்; இவ்வாறு பத்து அல்லது பதினைந்து நியமிடங்கள் கட்டியிருந்தபின் அவ்வீரத்துணியை அவிழ்த்துவிடலாம்; கட்டிய ஐந்துநியமிடத்தி லெல்லாம் உடம்பின் நுடு அவ்வீரத் துணியில் ஏறிவிடுதலின், அதனை இடையிடைபே அவிழ்த்துத்திருப்பிக் கட்டுதல் நன்று. இங்ஙனம் ஆவிபிடித்தலை மகவீர கருத்தாகவும் விழிப்பாகவுஞ் செப்தல் வேண்டும்; ஆவிபிடித்து வருகையில் தீட்டுப்படுவதாகத் தெரிந்தால் உடனே அவர்கள் ஆவிபிடித்தலை நிறுத்திவிட்டுக், கொப்பூழிவிருந்து அடிவயிற்றையும் இடுப்பையுஞ் சூழ ஈரத் துணியை அடுத்தடுத்துக் கட்டிவரல் வேண்டும்; அங்ஙனஞ்செய் தால் இடைக்காலத்தில்வந்த தீட்டு நின்றுவிடும்.

அதனொடு, காய்ச்சி ஆறிய நல்லதண்ணீரைத் தெளிவாக வடித்து, வானத்தின் லேகிதம் உடைய ஒருகண்ணாடிப் புட்டிலை உள் ளும் புறம்பும் நன்றாக அழுக்காக்கமுனிக் துணியாற்றுடைத் துப் பாபாபாப்பாக்கி அதனுள் அநீரை கிரப்பிப், பிறகு அப்புட் டிலை நான்குமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் வெயிலில் வைத் தெடுத்து, அதன்பின் அதிலுள்ள நீலநீர் கால்ஆழாக்கு விழுக் காடி அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகாற் பருகி வந்தால் தீட்டு நின்றுவிடும். பெரும்பாடு முதலான கொடிய பிணிகளாற் பிணிப்புண்டமாதர்கள் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது; அவர் கள் மலக்குடரை நீரேற்றிகொண்டு கழுவி அடிவயிற்றில் மேற் சொல்லிவாறு ஈரத்துணிநட்டி லேநீரும் அருந்தி வருவார்களா யின் அந்நோய்விலகும். ஆனாலும், நோய் நீங்கும்வரையிற் கொழு மைபான சைவ உணவுகளையும் அவர்கள் உட்கொள்ளலாகாது. குளிர்ச்சியான சவ் வரிசிக்கஞ்சிபே அவர்கட் கேற்ற நல்லுணவா கும்; பழங்கள் சாப்பிட வசதியுள்ளவர்கள் நாரத்தை, அத்தி, சீமை இலந்தை, குடகுக்கிச்சிலி, கொடிமுந்திரி முதலான பழங் களை உணவாகக்கொள்ளலாம். அது நிற்க.

மேலே, ஆவிபிடிக்கும் வகைபைச் சொல்லுகையில், ஆட வரும் மாதருந் தத்தங் குறிகளைமட்டுமே ஆவியிற்காட்டி உடம் பை விபர்க்கவைக்க வேண்டுமென்ற தென்னை? உடம்பு முழுமை யும் ஆவிபிடித்தலன்றோ மற்றையாசிரியர்களாற் சொல்லப்பட்ட

தெனின்; வெப்பம் மிகுந்த இவ்விந்தியநாட்டில் உள்ளவர்கள் முழுவதும்பும் ஆனியிற் காட்டி விபர்க்க வைத்தால், அவர்கள் வலிவு துன்றவர்க னொன்பதையாம்பல்லாண்டுகள் பழகிப்பார்த்துக் தெரிந்திருக்கின்றோம். முழுவதும்பும் ஆனியிடிப்பவர்கட்கு உடம்பு மெலிந்து போகின்றது; வெப்பநோய் வருகின்றது; தொடர்ந்து இக்களைச் செப்பவர்கட்கு எலும்புருக்கி வயிற்றுனைச் சல்முகலான தேய்களும் வருகின்றன. ஆகலால், அதனைவிடுத்து, வேறு எந்த எளியமுறையில் ஆனியிடித்து உடம்பு முழுதும் விபர்க்கவைக்கலாம் என்று அல்லும்பகலும் உழன்று பல்லாண்டுகள் பற்பல முறைகளைச் செயலுபார்த்துக், கடைசியாகக் குறிகளுக்கு ஆனியிடித்தலே மிகச்சிறந்த முறைபாதல் கண்டுதெனின்தேம். ஏனென்றால், நமதுடம்பின் நடுமையமான இடம் ஆன்குறி பெண்குறிகளையாம்; இன்பத்திற்கும், உயிர்க்கோற்றத்திற்கும், உலகிற் பலமுகமாய் விரிந்து தோன்றும் அலகிலாத் துன்பங்களுக்கும் இவையே பிறப்பிடமாவன; உடம்பினை ஆக்குவனவும் இவையே; அதனை அழிப்பனவும் இவையே; நமதுடம்பின் உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரைபிற்பாந்துசெல்லும் எல்லா நரம்புகளுக்கும் முதலும் முடிவும் இவையே; நமதுடம்பெங்கும் ஓடும் இரத்தத்தில் வடித்த சாறுகைய வித்து நீர்த்தகுவதும் வெளிப்படுவதும் இக்குறிகளிலேயன்றோ? ஆகலால், ஆன்குறி பெண்குறிகளை மேற்சொல்லியவாறு ஆனியிற் காட்டி விபர்க்கவைத்தால் உடம்பெங்கும் விபர்க்குத் துப்புரவாகும்.

மேலும், எவ்வகைத் தொற்றநோயும் ஆன்குறி பெண்குறிகளிலே எளிதில் ஓட்டிக்கொள்வது போல, உடம்பின் மற்றையுறுப்புகளிலே ஓட்டமாட்டாது; அங்ஙனம் குறிகளில் ஓட்டிய நோயோ எளிதில் நீங்கவும்மாட்டாது. குறிகளிற் பற்றிய நோய்களைக் நீர்த்துக்கொள்ளுகற்குத் தம் வாழ்காள் முழுதும் மருந்துண்டுந் அது தீரப் பெறாமல் இறந்துபோன பலரையாம் பார்த்திருக்கின்றோம். அத்துனைக் கொடிய தீராக் குறி நோய்கள் உடையாரும் யாம் மேலே காட்டியிருக்கும் முறை வழுவாது குறிகளுக்கு ஆனியிடித்து வருகுவராயின், அந் நோய்கள் முற்றுமே நீங்கப்பெற்று நலம்பெறுதல் திண்ணம். குறிநோய்கள் உடையோர் கணவனும் மனைவியுமாய் ஒருங்கு உழைபவராயின்,

அவருள் ஒருவர்பட்டும் ஆவிபிடித்தால் அந்நோய் நீங்கா. ஒரு வரிலிருந்து ஒருவர்க்கு இரத்தக்கலப் புண்டாதலால், ஒருவர் ஆவிபிடித்து நோய்தீர்த்துக் கொண்டாலும், மறித்தும் அவர் மற்ற வரை மருவும்போது அவரிலிருந்து அந்நோய் மறித்தும் அவரைப் பற்றிக்கொள்ளுமென் னுணர்க. ஆகவே, குறிநோயுள்ள வர்களுள் ஏனைத் தொற்றுநோயுள்ளவர்களுமான கணவன் மனைவி மார் நோய்தீர்க்கும் முறை எது செய்தாலும் இருவருமாக அது செப்தலே நலத்தருவதாகும். அதுவேயு மன்றித், தமக்குள்ள அந்நோய் வேரோடு அற்றொழியும் மட்டும் அவர் மருவதலும் ஆகாது. ஆவி பிடித்துவருங் காலங்களிலும் மருந்துண்டு வருங் காலங்களிலும் அந்நோய் புணர்ச்சி தவிர்தல்வேண்டும், இல்லையேல், ஆவிபிடித்தலும் மருந்துண்டலுஞ் சிறிதும் நலம்பயவா வென்பது கடைப்பிடிக்க. குறிகளுக்கு ஆவிபிடிக்குங்கால் அடிவயிற்றின் கீழிருந்தகாலின் அடிவரையிற்றான் அவ்வாவி படலமேயொழிய அடிவயிற்றுக்குமேலே உடம்பில்எங்கும் அவ்வாவி படலாகாது. ஆகலால், இந்நிபிற் கட்டிய ஆடையை அவிழ்த்துவிடாமல், அவ் ஆடைக்குள்ளேயே அடிவயிற்றின் கீழுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நீராவிக்குள் மூழ்குமாறு அமர்த்துகொண்டு, உடம்பின் மேற் பகுதியையும் நன்றாகப் போர்த்துக்கொள்ளுகல் வேண்டும்.

இன்னும், குறிநோய் உடையவர்க்குச் சிறநீர்ப்பையாகிய குண்டிக்காயிலும் மண்ணீரல் கல்லீரல்களிலும் நோய் உண்டா கும். அதனால் இடுப்பின் பிற்புறம் விலாப்புறங்களிற் குத்துவலி யுண்டாதலைப் பலர் மாட்டுக் கண்டிருக்கின்றேம். அதனுடன் தொடையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையில் உளைச்சலும் வருவ துண்டு. இங்ஙனம் நோவெடுக்கும் இடங்களுக்கெல்லாந் தனித் தனியே ஆவிபிடித்தால் அந்நோய் நீங்கும். பின்புறத்துங் கீழ் உறுப்புகளிலும் ஆவிபிடிக்கத் தெரியாதவர்கள் தம் உடம்பு தாங் கக்கூடிய அளவு ருடுள்ள வெந்நீரை அவ் விடங்களின்மேல் தொடர்பாக ஊற்றினால் அந்நோய் நீங்கும். வெந்நீர் விட்டவுடன் அவ்விடங்களை நீரில்லாமல்துடைத்துவிட்டு வலிதீர்மருந்து (Pain Balm)\* கொண்டு தேய்த்துத்துணியினால் மூடிவைக்கவேண்டும்.

\* வலிதீர்மருந்துகளில் 'பம்பாய் அமிர்தாஞ்சன'மும், 'Little's Oriental Balm' உம் மிகச் சிறந்தவைகளாகக் காணப்படுகின்றன.



இவ்வாறு மற்ற இடங் களுக்கு வெந்நீர் விட்டு வலி க்கினாலுங் குறி  
களுக்கும் டி. பி. ஆஸிபி டி. க்கீஸ் இவ்விபக மயான செயற்பாலது.

இங்ஙனமே, தலைவலி, பல்வலி, பல்லிரல்வலி, பி -ரிவலி, முதுகுவலி, செஞ்சுவலி கொண்டவர்களும், முறைபாகக் குறிப ளுளுக்கு ஆயி பிடித்துவரின் அவை நீங்கும். குறிபளுக்கு ஆயி பிடித்தும், அவை விரைவில் நீங்காவாயின், வலிவுள்ள அய்விடக் களுக்கும் ஆயி பிடித்து வலிநீர்மருத்தை அவற்றில் தேய்த்துவிடுக. இவைசெய்தும் அய்வலிநீராவியும், சாம்பலைப் பொறுக்கக்கூடிய பட்டில் வயத்து வயத்து வலியுள்ள இ -ங்களுக்கு வேண்டும் அளவு ஒற்றடங் கொடுத்து, அதன்பின் அவற்றின் மேல் வலிநீர் மருத்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எந்த நோய் வந்தாலும் முதலில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடையைத் துய் பரவுசெய்தலைமறவற்க; அதன்பிறகுதான் ஆயிபிடித்தல் பட்டினி கிடக்கல் முதலான மற்றை முறைகளைச் செய்தல் வேண்டும். பசி பெரிக்கும் வரையில் உணவுகொள்ள லாகாது; பசிபெரித்த பின் னும் கோய்நீரும் வரைபிற கோதுமைவாற் கோதுமைக்கஞ்சியில் ஆகின்பால் சேர்த்துப் பருகுதலை செயற்பால தென்பதும் தீனை கிற்பதித்துக்கொள்க. இவ்வளவும், கோய்களுக்கு ஆயிபிடிக்கும் முறை நன்குவிளக்கப்பட்டது. இதுகொண்டு, விபர்வைத்துவைச லின் வாயிலாக வெளிப்படுத்தி குறிப கஞ்சையும் அவற்றின் வழி பேஉடம்பினைச்செல்லுங் கஞ்சையுந் நீக்க உடம்பைப் பாது காக்கும் எவிரிப நன் முறை நன்குநாந்துகொள்ளப்படு மென்க.

இனி, உடம்பினுட் சேரும் நச்சுக்காற்றை வெளிவிட்டு, வெளிப்பெயர்ந்த தூபகாற்றை உள்விழுத்துச் சென்றிரைத் தூபகாற்றும் மூச்சுப்பபயானது. இயங்கவேண்டும் அளவு வளகு இயங்கிக் தூபகாற்றை மிகுதிபாக இழுத்துச் சென்றிற் கலப்பித்தாலல்லது, மக்களுள் எவரும் நெட்டாள் உயிர்வாழ்கல் இயலாது. தூபகாற்றை மிகுதிபாக உள்விழுத்தடக்கி, நீனைவை ஒருமுயற் படுத்தி, எல்லாம்வல்ல இறைவன் திருவுருவில் சிறுத்தினுக்கே பிணி முப்புச் சாக்காடுகளைத் தொலைக்கல் கூடும். இவ்வண்மையை அருங்கவக் தெய்வஆசிரியரான திருமூலராயனார்,

‘ஏற்றி யிறக்கி இருகாலும் பூரிக்குங்  
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கநீவாரில்லை’



காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவா னர்க்குக்  
கூற்றை யுதைக்குங் குறிபது வா மே” என்றும்,  
“வளியினை வாங்கி வபத்தில் அடர்கிற  
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்,  
கெளிபக் குருவின் றி நவருள் பெற்றால்

வளியினும் வேட்டு வளிபனு மாமே” என்று எடுத்து  
அறிவுறுத்திய நத்தல் காண்க. முன்னேக்காலங்களி லிருந்த அறி  
வுடை மக்களிற் பலருங் காற்றைப் பிடிக்கும் முறையில் இடை  
யறாது பழகுவதவர்க ளாதலால், அவர்கள் நீண்டநாள் உயிர்  
வாழ்ந்து அறிவினும் அன்பினும் மேம்பட்டு இறைவன்றிருவருட்  
பேற்றை பெய்தினர். மற்ற, இக் காலத்துள்ளவர்களோ அவ்  
வுயர்ந்த பழக்கத்தை அறவே தொலைத்துவிட்டுப், பொருளற்ற  
சடங்குகள் கிரியைகள் வழிபாடுகளில் தமது பொருளையும் முபற்  
சியையுங் காலத்தையுந் வீணே செலவழித்து மார்படைப்பு இரு  
மல் எலும்புருங்கி முதலான கொடியநோய்களாற் பிணிப்புண்டு  
சந்தியில் இறந்தொழுகின்றார்கள். மற்ற, மூச்சுப்பழக்கம் (பிராண  
பாம அப்பியாசர்) உடையவர்கள் மாட்டோ இத்தகைய நோய்  
கள் சிறிதுத் தலைக்காட்டமாட்டா. இன்னும், இம் மூச்சுப்பழக்  
கத்தின் சிறப்பெல்லாம் மேலே இரண்டாம் அத்தியாயத்திலும்  
மூன்றாம் அத்தியாயத்திலும் விரித்து விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன;  
அவை தம்மை அங்கே கண்டுகொள்க.

இனி, இங்கே மூச்சுப் பழக்கத்தினைப் பழகுமாறு மட்டும்  
சிறிது கூறுகின்றும். மூச்சை யடக்கும் பிராணபாமத்தின்  
இயல்பு எமது சைவசித்தாந்த ஞானபோதத்தின்கண் இனிது  
விளக்கப்பட் டிருத்தலால் அதனை ஈண்டு விரிக்கின்றிலம். மூச்  
சுப் பழக்கத்தினைப் பற்றியது எதுவும் நேரே ஞானகுரவன்பாற்  
கேட்டுப் பழகுதலை தக்கதாகும். ஏனென்றால், ஒவ்வொருவ  
ருடம்பின் றன்மைக்கேற்ப அப்பழக்கத்தினைப் பழகும் முறையிற்  
சுற்சில மாறுதல்கள் செய்யவேண்டி வருகின்றன. இவைபெல்  
லாம் இப் பழக்கத்திற் நேர்ந்த நுண்ணறிவுடைய ஆசிரியனுதவி  
யின்றி, முதலிற் பழகுவோர் தாமே தெரிந்து வழுவின்றிச் செய்ய  
மாட்டுவாரல்லர். புறத்தேயுள்ள தொழிற்முறைகளையுங் கல்வி  
முறைகளையும் நன்கறிந்து அவற்றில் தேர்ச்சிபெறுதற்கு, ஆசிரி

யன் அவற்றைச் சுற்ரிக்கும் உதவி பல்லாண்டுகள் இன்றியமை யாது வேண்டியிருக்க, நமது சட்புலனுக்கு எட்டாமல் நமதுடம் பின் அகத்தே நடைபெற்ற பாலதாகிய நுண்ணிய மூச்சுப் பழக் கத்தைச் செவ்வனே தெரிந்து பழகுதற்கு ஞானசிரியன் உதவி சில நாட்களாயினும் வேண்டாதிருக்கலாமோ? உடம்பின் அகத் தேயுள்ள உறுப்புகளின் வன்மை மென்மை தெரிந்து பழகா விடின், உடம்பின் கலம் பேணுதற்கு எதுவாகிய மூச்சுப் பழக் கமே உடம்பிற்குத் தீது பயப்பகாயும் முடியும். பால் சன்னல் அடியில் முகலான உணவுப்பண்டங்கள் உடம்பினை வளர்த்தற்கு இன்றியமையாதனவாயினும் சாலமும் இடமும் அளவும் அறியா மல் உட்டொள்ளப்படுமாயின் அவை உடம்பினைப் பாழாக்குத லும் சான்றமல்லமோ? இது போலவே நுண்ணிய மூச்சுப் பழக் கமுமா மென்பது உணரற்பாற்று. ஆகவே, யாம் சுண்டுக்கும் மூச்சுப் பழக்கந் தீது பபவாததொன்றே யாயினும், இதனையும் நேரிற் றெரிந்து ஆசிரியனெறி சில நாட்களாயினும் கூடவே யிருந்து பழகுதலை வார்வதென்று கடைப்பிடிக்க.

காலையிற் பன்னிரண்டுமணி வரையிற் கிழக்குநோக்கியும், அதன்பின் வடக்குநோக்கியும் நாய காற்றோட்டமுள்ள ஒருதனி யறையில் ஒரு பலகையின்மேல் அமர்ந்துகொள்க. இவ்வறை மிகவுந் துப்புரவாக இருத்தல்வேண்டும். இதன்கண் ஒரு விளக் குந் தீவளர்க்குஞ் சிறிப லுந் இருப்புச்சட்டியும், அக் தீயில்இட் டுப் புனைக்கும் அகல் சந்தனஞ் சாப்பிராணி முதலியனவுந், திருநீறும், பூவும், எல்லாம்வல்லதனித்தலைமைக் கடவுளின் திரு வுருமூந், தேவாரம் திருவாசகம் போன்ற தெய்வநூல்களுந், தம் ஞானசிரியன் திருவுருவப்படமும், பண்டைத் தெய்வ ஆசிரிய ரின் திருவுருவப்படமும் அன்றி வேறு எத்தசைய பொருளும் இருத்தல் ஆகாது. சிற்றயிர்களாகிய நம்போற் பிறந்து பலவாற் றான் அல்லலுழந்து இறந்துபட்டவர்களின் உருவங்களைக் கடவு ளின் உருவங்களாகப் பிழைபட நினைந்து அவை சம்மை அவ் வறையுள் வைத்தலும் ஆகாது, வைத்து வழிபடுதலும் ஆகாது. ஏனென்றால், நம்போற் பிறப்பு இறப்புத் துன்பங்களில் உழன்ற வர்களைத் தெய்வங்களாக நினைந்து வணங்குவார்க்கு அத் துன்பங் கள் எட்டுணையும் அகலா; அவர்களை அங்ஙனம் நினைந்து மூச்சுப்

பழக்கத்தைச் செய்வார்க்கு அகனால் ஏகொரு நலனுப் வாராது.  
இதனை நன்கு வலியுறுத்துதற்கே தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

“பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர், நீந்தார்

இறைவன் அடி சேராதார்” என்று அருளிச்சொல்தார்.

ஆகலால், எல்லாம்வல்ல அநுட்பெருங் கடவுளின் திருவுருவ அடையாளம் மட்டுமே அவ்வழியில் வைத்து வணங்கற்பாலது. இதனைக் கடைப்பிடியாய்ச் செய்வார்க்கே முச்சப்பழக்கத்தால் அளவிறந்த நலங்கள் உண்டாகும்.

அற்றேல், முழுமுதற்கடவுளின் அடையாளமாக வைத்து வழிபடுதற்கு ஏற்ற திருவுருவம் யாதெனில், கூறுதும். இவ்வுலகமும் இவ் வுலகத்துள்ள எல்லா உயிர்களும் அசைவினாலேயே நடைபெறுகின்றன; இவ்வசைவினை உணர்ந்து நோக்குந்தோறும், இதனை யுண்டாக்கும் இறைவனும் ஓவாது அசைபவன் அல்லது ஆடுபவன் என்னும் உண்மை புலனாகின்றது. இறைவனது ஆட்டம் நிற்குமாயின் எல்லாம் அசைவற்று நின்றுவிடும். ஆகவே, நிறப்பு வளர்ப்பு என்பன அசையும் நிலைகளே யாதலும், இறப்பு என்பது அசைவற்ற நிலையே யாதலும் உணரப்படும். நீண்டகாலம் இனிது உயிர்வாழ வேண்டுமென்னும் வேட்கை யுடையவர்கள் இறைவனை அவனெப்போதும் ஆடிக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலே செயற்பாலது. இதற்கு அம்பலக்கூத்தன் திருவுருவமே சாலச் சிறந்தது. இறைவனை அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலும், படுத்துக்கிடக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலுள் சிறந்தனவாகா. என்றாலும், ஆட்டத்திலுள்ள அழகிய மயில்மேல் இறைவனை அமர்வித்து வழிபடுதல் இரண்டாவதான சிறப்புடையது. என்னை? முதலோசையாகிய ஓங்காரம் தன்கண் ஏனை எழுத்தோசைகளின் வேறுபாடு காட்டாது மிக நுண்ணிய பிழம்புவடிவாய்நின்ற எழுத்து (சூக்குமவாக்கு) நிலைகடந்து, நுண்ணிய எழுத்தோசை வேற்றுமைகாட்டும் (பைசந்தி வாக்கு) நிலைக்கு எழும்பி இயங்குங்கால் மயில்முட்டையின் நீர் போல் ஐந்து நிறங்கள் புலங்கொளக்காட்டி விளங்குமென்று சிவஞானசித்தியாரின் முதற்கூத்திரத்து உஉ-ஆஞ்செய்யுளாகிய,

“வேற்றுமைப்பட்ட வன்னம் வெவ்வேறு விபாகமாகித்

தோற்றதல் அடைவொடுக்கிச் சொயம்பிர காசமாகிச்



சாற்றிடு மாரிலின் அண்டர் தரித்திடுஞ் சலமேபோன்றம்  
காற்றவேயுடையதாகிப் பைசந்த யமர்ந்துநிற்கும்” என்பது  
நன்கெடுத்துக் கூறுதலால், அகத்தே நடைபெறும் ஓங்கார லீந்  
நிற ஓசையில் அமர்ந்திராநின்ற இறைவன்றன் உண்மையியக்க  
நிலைக்குப் புறத்தே முழுதும் ஒப்பதாயுள்ள மாரிலின்மேல் விளங்  
கும் முதலவன்றன் நிருவுருவினை வழிபடுதலே பெரிதும் நலம்  
பயப்பதாமென் றுணர்ந்துகொள்க. மாரிலைத் தவிரப், பருந்து  
எருவை அன்னம் முதலான புட்களின்மேல் இறைவனை அமர்  
வித்து வழிபடுதல் இறைவன்றன் உண்மை யியக்க நிலையினைக்  
குறியாமையின், அஃது உயிர்க்குற்றிக் கைசலித்ததோடு ஒப்ப  
வெறும் பயனில் முயற்சியேயாம். இனி, ஓங்கார இயக்கமானது,  
பாம்| வட்டமிட்டாற்போலத், தூய மாயை வெளியிற் சுழலுந்  
தன்மையதாகலின், அகற்கு அறிகுறியான பாப்பின்மேல் இறை  
வனை எழந்தருள வைத்து வழிபடுதல் ஏற்புடையதே யாகும்.  
இங்ஙனமே, ஓங்கார வடிவினதாகிய யானைமுத்தில் வைத்து  
இறைவனை வழிபடுதலும் எவர்க்கும் எவியதாகவேகாணப்படுகின்  
றது. இவ்வாறாக அவரவர் தாந்தாம் விரும்பியதோர் ஒங்காரத்  
திருவுருவினைவைத்து வழிபடும் முறைகள் பலவும் ஏற்றுக்கோடற்  
பாலானவையாயினும், ஓவாதியங்கும் இறைவன்றன் அருளிபகர்த்  
தனை நினைவுகூர்ந்து வழிபாடு செய்தற்கு அம்பலக்கூத்தன் அரு  
ளுருவ அடையாளம் போற் சிறந்ததாவது பிறிதேதுமே இலாதா  
லேப் பகுத்தாராய்ந்தறிந்துகொள்க. எனவே, இம்மை மரணமெக்  
குறிய எத்தகைய நலங்களைப் பெறவேண்டித் தவம்புரிந்தாலும்,  
அம்பலக்கூத்தன் நிருவுருவினை நியத்தி அதனை உள்ளமுருகி  
வழிபடுதலே அந்நலங்களைப்பெறுதற்கு உண்மைவழியாமென்று  
கடைப்பிடிக்க.

இனி, மேற்சொல்லியவாறு அமைந்த அறையினுள் இருக்  
கையில் அமர்ந்தவுடன், எதிரே இருப்புச்சட்டியை வைத்துத் தீ  
வளர்த்து, அத்தீயின்கண் அகில் முதலான மணப்பண்டங்களை  
யிட்டு, அத்தீயினை இறைவன் திருவுருவாக நினைந்து வணங்குக.  
அதன்பின் வலதுகாலை இடதுதொடையின்மே லேற்றியபடியாய்  
இருந்து, உடம்பினுள்ளே அடிவயிற்றின்கீழ்க் கருவாய் எருவாய்  
களுக்கு இடையேயுள்ள முக்கோண சக்கரத்தினையும் அசன்கண்



எரியுங் குண்டலித் தீயின் ஒளியையுந் தெளிவாக நினைவிற  
கொண்டிருக்க. புறப்பொருள் எதன்கண்ணும் நினைவு ஓடாமல்  
அதனைத் தரித்து அடக்கி, அதத்தே இக்குண்டலியின் ஒளியை  
நோக்கி வணங்குகையில் நினைவை எவ்வளவுநேரம் உறைத்துநிற்  
பெய்தல் கூடுமோ அவ்வளவுநேரம் செய்க. இக் குண்டலியொளி  
யில் எவ்வளவுக்கு ஒருவரது கருத்து உறைத்துநிற்குமோ, அவ்  
வளவுக்கு அவர்தம் உளமும் உயிருந் தூயவாகி, அவரது உடம்பும்  
பொன்றிநமாய் மிளிரும். அவர் எண்ணும் எந்த நல்லெண்  
ணமும் திண்ணமாய் நிறைவேறும். அவர் இருக்கும் இடத்திற்  
கூற்றுவன் அணுகான்.

இங்ஙனங் குண்டலி யொளியை நினைந்தபின், வலதுகைப்  
பெருவிரலால் வலது மூக்கினை அடைத்துக்கொண்டு, உடம்பின்  
அகத்தேயுள்ள நச்சுக்காற்றை இடதுமூக்கின் வழியாய்ப் புறத்தே  
மெல்லெனக் கழித்துவிடுக. கழித்தபின், வலதுமூக்கை அடைத்த  
படியாகவே யிருந்து இடதுமூக்கின் வாயிலாகப் புறத்தேயுள்ள  
தூயகாற்றை மெல்லென இழுத்து அதத்தே நிறைத்து, நிறைத்த  
வுடனே, இடதுமூக்கை மோதிரவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு,  
வலதுமூக்கைத் திறந்து அதன்வழியே அதத்து நிறைத்த காற்றை  
மெல்லெனப் புறத்தேகழிக்க. அதன்பின், இடதுமூக்கையடைத்த  
படியாகவே யிருந்து, வலதுமூக்கின் வாயிலாகப் புறத்துள்ள தூய  
காற்றை உள்விழுத்து நிறைத்ததும், அதனை யடைத்துக்கொண்டு  
திரும்பவும் இடதுமூக்கைத் திறந்து உள்நிறைத்த காற்றை வெளி  
யே விடுக. இங்ஙனமாக இடதுமூக்கிற் றுவங்கி வலதுமூக்கிற்  
குப் போய்க், திரும்பவும் அதன்கணிருந்து இடதுமூக்கில் வந்து  
முடிவது ஒருமுறையாகும்; இவ்வாறு மும்முறைசெய்க. நாளேற  
நாளேற ஐந்து ஏழு பத்து முறையாக இப் பழக்கத்தைப் பெருக்  
குதல் நன்று. இது செய்தபின், மறுபடியுங் குண்டலியொளியை  
நினைந்து இறைவனை வணங்கிக் திருநீறிட்டு ஏழுந்து, உணவு  
கொண்டு வேறு முயற்சிகளிற் செல்க. இப் பயிற்சியினைச் செய்  
யுங்கால் முதலிலும் சுற்றிலுந் தனக்கு ஆகவேண்டும் இம்மை  
மறுமை நலங்களைப்பற்றி உறுத்து நினைந்துவரின், அவை கை  
கூடுதல் திண்ணம்.

இம் முச்சுப் பழக்கத்தில், முச்சை உய்திறத்தும் பிராண யாதத்தைப் பற்றி எதுங் கூறுதுவிட்டது, அதனைக் குருமுகமாக நன்றிநீதெ செய்தல்வேண்டு மென்றற்கு. ஆனாலும், அதன் முறைகளைத் தெரிய வேண்டிவாய் எய்து சைவசித்தாந்தஞான போதத்தின்கண் அவைதம்மைக்கண்நிகொள்க. முச்சுப்பழக் கத்திலும், முச்சையடக்கும் பழக்கத்திலும் பயன்படுத்தற்பாலதா கிய ஸந்தெழுத்து மந்திரமும், அதனை உருவேற்றும் முகத்தால் முக்கோணசக்கிரத்தி லுள்ள குண்டலியை விழிப்பித்து, அதனைக் கூழமுனைகடியி லாடே மேலெழுப்பி, அதனை உச்சியி லுள்ள மதிமலர் ஸத்தின்கண் பொருத்தச் செய்திருக்குஞ் சமாதி நிலையும் சண்டு உரைத்திலம்; என்னை? அவ் விழிப்பி மறை பொருட்டிறங்க னெல்லாம் ஞானசிரிபனை அறித்தே அறிபற் பாலனவாகலி னென்பது.

என்றிதுகாரும் மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, வியர்வைத்துடை, முச்சுப்பை என்னும் நான்கு கழிகால்களின் வாயிலாக உடம் பைத் தூய்மைசெய்யும் முறைகளுந், தினிப்பையின் இயக்கத் தைச் செவ்வனை கடைபெறச் செய்தற்பொருட்டிப் பட்டினி கிடக்கும் முறைகளுந், இவை தம்பால் நோய் அணுகாமலும் நோய் அணுகிலும் அடுத்தபடியில் வேர்க்கொள்ளாமலும் உட லிலாம்பும் வகைகளுந் விடுத்து விளக்கப்பட்டன. இனி, மேற் கூறிய முறைகளிற் கொல்லப்படாத வேறுசில நோய்கள் வந்தால் அவற்றைத் தீர்க்கும் வகைகாட்டி அவ்வளவில் இவ் வத்தியாயத் தை முடிப்பாம்.

யாமெடுத்துக்காட்டிம் முறைகளைத்தழுவி, அவற்றைக் கருத் தாய்ச் செய்வார்க்கு எத்தகைய மருந்தும் உட்கொளல் வேண் டப்படாது. ஆனால், எம்முடைய முறைகளை முழுமையுங் கைப் பற்றமாட்டாமல் அவற்றுள் இரண்டொன்று மட்டுங் கைப்பற்றி பொழுதுவார்க்கு, இடையிடையே மருந்துண்ண வேண்டிவதும் இன்றியமையாததா யிருக்கும். நோய்களின் உண்மைத்தன்மை தெரிவதும், நோய்கொண்டாரின் வருவாய்கிலை யுணர்வதும், அவந்தம் உடம்புகளின் வன்மைமென்மைக்கேற்ற மருந்துட்டும் வகையறிவதும், மருந்துகளை முறைவழுவாமற் செய்துமுடிப் பதும் பிறவும் எல்லாம் எல்லாமருத்துவார்க்கும் எளிதில் வாயா.

இவைபெல்லாம்வல்ல மருத்துவர்களைப் ப்பதும் வர வர அரிதாய் விட்டது. மருத்துவம் நன்குறியாதவர்களெல்லாம் பொருள்பெறும் பேரவாவால் உத்தப்பட்டுப் போலிமருந்துகளைப் போலியாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அவைதம்மை ஆரவாரமான பொய் விளம்பரங்களால் பொதுமக்களை எமாற்றி விற்று, அப் போலி மருந்துகளால் முன் இல்லாத பல நோய்சனையும் வருவித்துப் பல லாயிரக் கணக்கான மக்களை உயிர்மாளச் செய்து வருகின்றனர். ஆதலால், மருத்துவர்களையும் அவர் தரும் மருந்துகளையும் நீண்ட காலப்பழக்கத்தால் ஆராய்ந்துபார்த்தவர்களைக் கொண்டு தெரிந்த பின்னரே அவர்பால் மருந்துவாங்கி யுட்கொள்வேண்டும். யாம் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக ஆராய்ந்துபார்த்த மட்டிற், காரி கட்டத்திற் (கற்கத்தாவிற்) புகழோங்கி விளங்குங் “கவிராஜ நா கேந்திர நாட் சென்” என்பவர் பேராராய்ச்சியும் பேருழைப்பும் பெருந்தொகைப் பொருட் செலவுஞ்செய்து ஆக்கி விற்கும் மருந்து களை நோய்க்குந் திறத்தனவாயும் உட்கொள்வார்க்கு வேறு எத்தகைய நிகஞ் செய்யாதனவாயும் விளங்குகின்றன. தமக் குள்ள நோயின் வரலாறுகளை அவரது மருத்துநிலையத்திற்கு எழு திற் தெரிவிப்பார்க்கு அங்குள்ள மருத்துக் தலைவர் குறிப்பிடும் மருந்துகள் குறிப்பிட்ட நோய்களை நீக்கி நலம்பயப்பதில் நிகரற் றனவாயிருக்கின்றன. ஆகையாற், கீழே குறிக்கப்படும் நோய்க ளிற் சிலவற்றிற்கு அவர் செய்து விற்கும் மருந்துகளே பெரும்பா லும் பயன்படுத்தற்பாலன. குறிக்கப்படாத நோய்களுக்கும் அவ ரது நிலையத்திற் கெழுதிப் பெறும் மருந்துகளையே நோயாளிகள் உட்கொள்ளற்பாலார்.

இனி, மக்களிற் பெரும்பாலார்க்கு வரும் நோய்களிற் பல முதலில் நீர்க்கோவையிலிருந்தே கிளைக்கின்றன. நீர்க்கோவை வந்தவுடன் முக்கிற் சளி பிடிக்கின்றது; அதன்பின் நெஞ்சிற் சளி பிடித்து இருமல் உண்டாகின்றது; அதனை யடுத்துக் காய்ச்சலும் உடம்பெங்கும் உளைச்சலும் உண்டாகின்றன; தலையில் மண்டை வலி காணப்படுகின்றது. இந்நிலையில் விழிப்பாகச் செய்யவேண் டிய முறைகளைச் செய்யாமற் சோற்றை ஊனை புண்பார்க்கு ஓக் காளமும் வயிற்றுவலியும் வருகின்றன. இவை மிகவே காய்ச்ச லும் மிகுகின்றது. அதனாற் சிலர் பலர் உடம்பு மெலிந்து மண்



யிரல் எல்லரல் வீங்கிச் சில நுழைகறிலோ அன்றிச் சில திர்  
கறிலோ அன்றிச் சந்தியிலோ உயிர்வாழக்கன்றனர். வேறுசிலர்  
திண்ணிய யாக்கையுடையாராயும் மலர் சிங்கல் இல்லாதவராயும்  
இருப்பின், அவரை இக்கோய் நோக்குவது யுத்தாயத் சில நாட்  
களில் அவரை விட்டு நீங்குவதும் உண்டி. அல்லது அவரையும்  
அறித்தறித்து வந்துபற்றி வேறுபல கோய்களை அவர்பால் வருநிற்  
பதும் உண்டி. பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னெல்லாம் யாப்  
பிக்கோவைபாற் பட்ட துன்பமும், அகனாள் வந்த கோய்களை  
நீக்குதற்கு உட்கொண்ட மதந்தகனும், அவற்றைத் தீர்த்துப்  
ஆராய்ந்து பார்த்துப்பார்த்துச் செய்த இயற்கை முறைகளும் அவ்  
விடமிற் சொல்லல் இயலாது. கன. சிபாகக் காசு பணர் செவ்  
விலல்லாமல் மருந்து வேண்டாமல் நிகளளித்திலே வருந்துகின்ற  
தொள்ளைத் தக்க எளிய இயற்கை முறைகளைக் கண்டறிந்து  
அவற்றைச் செய்யத்துவங்கிய காலத்தொற் தந்தான் யாம் நீக்  
கோவையாலும் அந்நையதிக்கு வரும் வேறுபல கோய்களாலும்  
பற்றப்படுது இனிது உயிர் வாழ்கின்றோம். இக்கோவை நீக்கு  
தற்கு யாம் சொல்லல் போகும் முறை நிக எளியதொன்று யிருப்  
பினும், அதனைக் கண்டறிவதற்கு யாம் முன்புதண்டிகளாகப்  
பட்ட துன்பமும் பெருந்தேவையும் எளிய அன்னை ஆகையாற்  
சொல்லும் முறை எளிதென்று கருதிக்கையிற் நீக்குன்புறமல்  
அதனைப் பிசகாதுசெய்து எல்லா நும் கைமுடன் வாழ்க!

முதலில் நீக்கோவை வருதற்குரிய காரணங்களைக் கண்  
டறிதல் வேண்டும். வெயிற் பாஷத்தின் வறம் சிபாற் குளிர்த்து  
இனிப்புநீந்தயிற் கோய் முதலிபவற்றை அறித்தறித்துப்பழுதுதல்;  
குளிர்த்தகீரில் நெடுநேரத் தலை முழுதுதல், உடம்பின்நிலை தெரி  
யாமல் நாடோறும் குளிர்த்தகீரில் தலை முழுதுதல், வயிறு நிறைய  
உணவுகொண்டபின் கிராடுதல்; சரத்துணிகட்டுதல், சமமுள்ள  
இடங்களில் நெருங்குதல்; நால்கற்றல் நூல்குழல் முதலான  
முயற்சிகளைச் செய்து முனையிற் குறி மிகுந்திருக்குங்கால் தலை  
முழுதுதல்; குளிர்த்தாற்றுத் தொடர்பாக வீசும்போது அதற்கு  
எதிரில் உடம்பின்மேல் துணியின்றி நெடுநேரம் இருத்தல்; இர  
யிற் சாளரக்கதவுகளை விரியத் திறந்துவிட்டு அதனுடு வீசும்  
குளிர்த்த பனிச்சாற்றின் எதிரே உடம்பின்மேற் போர்வையின்



நிற் பதிந்து உறங்கல்; பகலிலும் இரவிலும் முன்னங்கி சுரைக்  
காய் பிட்டுக்காய்வெள்ளரிக்காய்ச்சிச்சலிப்பதற் கொடி முத்திரிப்  
பழம் முதலிய குளிர்க்காய்க்களை அருந்தல்; இரவில் துவரம்  
பருப்புப்புழக்கல் வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்கு அரிபல் முது  
லான காய்ப்பண்டங்களை உப்கொள்ல்; கைகால்களிற் குடிநீர்  
நிற் குளிர்க்கிருந்த விநிகல்; ஏதோர் உழைப்புமின்றிச் சும்மா  
இருத்தல்; முன்னுண்டது செரிபாதிருக்கையிற் பின்னும் உண்  
டல்; மலர்சிக்குறுங்கு இடங்கொடுத்தல்; அளவுக்கு மிஞ்சிய  
உடம்புழைப்பு முனையுழைப்பு; வியர்த்த வியர்வையைத் துடை  
பாமல் உள்ளே சுவுறவிடுதல்; தலையிற் கூந்தலுக்குச் சந்தனத்தை  
லம் முதலானவைகளைப் பூசுதல்; அவற்றைத் தேய்த்துத் தலைமுழு  
துதல்; காமமான பண்டங்களைக் கண்ணிர் வடிபவடிய உண்டல்;  
ஆற்றலையடிக் கு அழுதல் அசற்றல்; இரவில் நெடுநேரம் விழிக்  
கிருந்து நாடகம் முதலான காட்சிகளைப்பார்த்தல் முதலாக நீர்  
கோவை வருதற்குரிய காரணங்கள் பலப்பல உள.

இனி, அக்காரணங்களை அகற்றி யொழுதுமாறு காட்டு  
வாம். கடுங்கோணியில் வறட்சி மிகும்போது குளிர்க்க இனிப்பு  
நீர்களைப் பருகாமல் அவற்றை அபவே விட்டுடாழித்தல் வேண்  
கும்; ஓரோவொருநகல் நீர்மோர்மட்டும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு  
கலந்து பருகலாம். ஆனால் இதுவும் பகல் முன்று மணிக்குமேற்  
பருகலாகாது. அதிகத்தடுத்து விடாய் உண்டானால் வெந்நீர் அருத்  
துதலே நன்று.

விடிபற்காலேயிற் குளிர்க்க நீரிற் குளித்தல் முழுகுதலே  
சிறந்ததென்று நம்மீனார் கூறுதலும் அங்ஙனமே செய்தலுங்  
காண்கின்றோம். இவ்வாறு நீராடுவது தம்முடம்புக்கு இசைந்த  
காகக் காண்பாமெல்லாம் அங்ஙனஞ் செய்தலே நன்று. ஆனாலும்  
பெரும்பாலார் செய்வதுகண்டு, அது தம் உடம்பின் நலத்திற்கு  
இசையாமை உணர்ந்தாரும் அதனைச் செய்தல் நன்றாகாது. அவ  
ரவர் உடம்பின் வன்மை மென்மையும் வெப்ப தட்பமும் நன்  
கறிந்துபார்த்துத் தமக்கு ஏற்பதாயிருந்தால் வைகறைப்போதிற்  
குளிர்நீராடுதலும், ஏலாதாயிருந்தால் வெந்நீரில் முழுகுதலுமே  
செயற்பாலன. சிலர்க்குப் பகலவனெழுந்தபின் எட்டு அல்லது  
ஒன்பது மணிக்குக் குளிர்நீரிற் றேய்தலே நலமுடையதாயிருக்

தும்; அவர் அங்கனமே செய்தல் உன்று. வேறு சிலர்க்குப் பகலவன் எழுந்தருளினான் குளிரீர் ஆகாமல். வெந்நீரே வேண்டு வதாயிருக்கும். பின்னுஞ் சிலர்க்குப் பகலவன் தலைக்குமேல் வந்த உச்சிப்போதில் மட்டுங் குளிரீர் மோட்டு இசைவதாயிருக்கும்; மற்றுஞ் சிலர்க்கு அந் நேரத்தும் வெந்நீரே வேண்டுவதாயிருக் தும். ஆகலால், அவரவர் தத்தம் உடம்புக்கு இசைவதறிந்து மோட்டுந்நேரத்தையும் அதற்கேற்ற தண்ணீர் வெந்நீரையுந்தெரிந்து ஷமுங்குசெய்து கோடலே உடம்பின் நலஞ் சிதையாமற் பாதுகாத்தற்கு வழியாகும். எங்ஙனமாயினும், பொதுவாக எல்லா ருங் காணியில் மலரீர் கழித்துப் பற்றலக்கி வெறுவயிற்றொடு தண் ணிரிலாயினும் வெந்நீரிலாயினும் முழுகுசலே தக்கது. உணவு கொண்டு அது செமிபாதிருக்கையில் மோடுதல் நோயை விலை கொடுத்து வாங்குவதேயாகும்; ஆகையால், எங்காஸத்தும் வெறு வயிற்றொடு மோடுதலிலேயே கருத்தைவைக்க. இதுவேயன்றி யும், நாளை நறுத் தலைமுழுகுதலையிட அதனை இடையிடையே விட்டிற் செர்தலும், சிலர்க்கு இன்றியமையாததாயிருக்கும்; அவர் அங்கனமே செயற்பாலர். ஆனாலும், அவர் முதல்நாட் கட்டிய ஆடைகளை முற்றுங் களைத்துவிட்டு, உடம்பில் அழுக் குச் சேரும் இடங்களை வெந்நீர் கொண்டு கழுகி, வேறு தோய்த் துலர்ந்த ஆடைகளை புதித்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். தலைமுழுகல் ஆகாதார் சிலர் தமது கழுத்தின் கீழிருந்து தண்ணிரிலோ வெந்நீரிலோ உடம்பைச் கழுவித் குளிக்கின்றனர்; இவ்வாறு செர்வார்க்கு நிச்சகோவை உரிமையோயாகும் என்பது சொல் லல் வேண்டா. ஆகவே, அச் கொடியநோயார் பற்றப்படவேண் டாததார் கழுத்தளவு மோடுதலை அறவே ஒழிக்கற்பாலர். தலைமுழுகுதற்கு உடம்பின்கீழ் இசையாதகாலங்களில், இப்போது சொல் லியபடி அழுக்குச் சேரும் இடங்களை மட்டுங்கழுவித் தூய ஆடை புதித்துக் கொள்ளுதலே அமையுமென்க. அங்ஙனமே, ஈரத் துணியைப் படுத்துப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்குமேற் சுட்டியிருத் தலும் ஆகாது; அதுவும் இரப்பில் மட்டும் இருக்கலாமே யன்றி, இடுப்பிற்குமேல் உடம்பிலும் முழங்காலுக்குக்கீழும் படலாகாது. இசைவிடத், துவைத்துலர்ந்த ஆடையை உடனே உடுத்துக் கொள்ளுதலை மிகச் சிறந்ததாகும்.

இனி, நூல்கற்றல், நூலெழுதல் முதலான மிக அரிய அறிவு முயற்சிகளைச் செல்வோர், அம் முயற்சிகளைச் செய்யத் துவங் தும்முன் காலை நேரத்திலேயே நீராடும் விளைபை முடித்துவிடுதல் நன்று. ஒரோவொருகூர் காலை நேரத்தில் அது செய்யத் தவறினால், அறிவு முயற்சிகளைச் செய்ததின் அரைமணி நேரத்திற்குச் குறைபாமல் ஓய்வாய் இருந்து, அதன்மீது நீராடுதலே நன்று. அறிவு முயற்சி மிகுதியும் உடைபார்க்கு வெந்நீரில் தலை முழுகுதலே நலம்பபக்கும். ஆனாலும், கடுங் கோடைகாலத்தில் அவர்காம் வேண்டும் மட்டிற் தூய குளிரீரின் தலை முழுகுதல் இன்றி பனையாததாகும். எத்தகையோரும் எண்ணெய் அடப்படுப பிளகு முதலியன தேய்த்து முழுகுங்கால் வெந்நீரைப் பயன்படுத்துதலே நலந்தருவதாகும்.

இனிக், குளிரங்காற்று நீளவீசும் இடங்களில் இருப்போரும் அங்குச் செல்வோருந் தம் முடம்பைச் செவ்வையாகப் போர்த்துக் கொள்ளுதல் கட்டாயமாகும். பனிக்காலங்களிற் சாளரங்களின் வெளிக்கதவுகளை அடைபாமல், உள்ளுள்ள சல்லிக்கதவுகளை மட்டும் அடைத்தல்வேண்டும். பனியுங் கூதிர்காற்றுந் சல்லிக்கதவுகளினூடும் வருவதாகத் தெரிந்தால் வெளிக்கதவுகளையும் அடைத்துவிடலாம். என்றாலும், எல்லாச் சாளரக்கதவுகளையும் அங்ஙனம் அடைத்துவிடாமல், இரண்டொன்றின் வெளிக் கதவுகளையாதல் திறந்துவைத்து, அறையினுள்ளே தூய காற்று வருகற்கு வழிவிடுதல் வேண்டும். இரவில் துயில்கொள்வோர் சாளரங்களுக்கு எதிரேயின்றி, விலகிப்போர்த்துக்கொண்டு துயில்கொள்க. கடுவெயிற்காலத்திற் சாளரக் கதவுகளையெல்லாந் திறந்துவிட்டு, உடம்பு தாங்கும் நேரம்வரையில் அவற்றினூடு வருந் தென்றற்காற்றி நெதிரே உறங்கலாம்; ஆனால், உடம்பு குளிர்த்துவிட்டவுடனே அங்ஙனங் கிடவாமற், காற்றோட்டங் குறைவாயுள்ள இடங்களிற் சென்று உறங்குதலே செயற்பாலது. இன்னும், இராக்காலத்தில் மரங்களின்கீழ் உறங்குதலும் ஆகாது. இல்லத்தினுள் ஞாறங்குதலே நலமுடைத்து.

இனிக், குளிரந்த பண்டங்களைப் பகலில் உச்சிப்பொழுதில் அருந்துதலே உடம்புக்கு நலந்தருவதாகும். கடுவேனிலில் முள்ளங்கி சுரைக்காய் முதலான குளிரந்த பொருள்களைப் பகற்காலத்



திற் சிலகால்கள் தொடர்பாக அருந்தினாலும் அவை நிதிகைய்யா; ஆனால், வெளிந்காலத்திலும் இரையில் இவற்றைச் சேர்த்தலாகாது. பாலவே, பழைகால பணிக்காலங்களில் இவற்றைப் பதவிரவு எந் நெய், எந் சேர்த்தல் ஆகாதென்பது தானே போதும். இராக் பணத்திற் சேர்க்கும் உணவுப்பண்டங்கள் குளிர்ச்சியும் காற்றும் பில்லாதவனவா யிருத்தல்வேண்டும். ஆகலாற், காற்று மிகுதியு முள்ள துவரப்படுப்பிப் புழக்கல், வானைக்காய் உருளைக்கிழங்குக் கூட்டு முதலியன இரையில் விலைக்கற்பாலன. ஆன்றி இவற் றைச் சேர்க்கவேண்டி யிருத்தல், துவரப்படுப்பை வறுத்து எடுத்து, அதனுடன் மிளகு வெள்ளைப்பூண்டு உப்புச் சேர்த்து அவைத்துக் துவவயலாக்கியும், வானைக்காய் உருளைக்கிழங்கு லைத் தாங்குகடாக வுரிந்து காரமும் உப்புத் சேர்த்துப் பிசுரி என்னெனப் அல்லது வெயிற் சிவக்க வறுத்தெடுத்தும் பயன் படுத்துதலே நன்று.

இனிக், கைகால்களில் சரத் சேரவிடாமல், அவ்வப்போது சேரும் சரத்தைத் துணி கொண்டு கன்னுகத் துடைத்து விடுக. கண்டகேரத்தன்னி ரிலிருந்தேர்கால், அதனைவிட்டு வந்துங் கை கால்களைத் துணிற் காப்பிக்கொள்க. குளிர்ங்காற்றுக் கை கால்களில் மிகுதியாப்பட்டு அவை குளிர்ந்திருந்தாலும், அவற் றை அங்ஙன மே துணிற் காப்பிச்சக. இன்னும், நடத்தல், ஓடல், ஆடல், குதித்தல் முதலிய செயல்களாலுங் கை கால்களிலும், உடம்பிலுந் குறிண்டாகுமாறு செத்தல் மிகவும் இன்றியமை யாததானும். கூலிவேலை செய்பவர்கள் செழுமையற்ற புல்லிய புணவு கொன்பவர்களா யிருந்தும், அவர்கள் நோயற்ற தின் னியியமாக்கை வாங்குவர்களாய் கண்டகாலம் உயிர்வாழ்தற்கும், செல்வவனம் வாய்த்து ஏதோருழைப்புமின்றி வறிதே யிருப்பவர் கள் கொழுமை மிக்க விழுமிய புணவு கொன்பவர்களா யிருந் தும் அவர்கள் நோய்மலிந்த பொதியுடம் புடையவர்களாய்ப் பரு வும்முதிரா முன்னரே உயிர்மாளுதற்குங் காரணம் என்னென்று நினைதாராய்ந்த பார்ப்பினும், ஏழைமக்கள் மிகுந்த உடல்முயற்சி செய்நவருதலே அவர் நோயின்றி இனிது வாழ்தற்குக் காரண மாதலுந் செல்வர்கள் தாம் ஏதோர் உடல்முயற்சியுமின்றிக் தம் சவலரை எல்லாஞ் செய்யப் பணித்துத் தாம் வாளாயிருத்தலே



அவர் நோய்கொண்டு மாய்தற்குக் காரணமாகலுந் தெற்றென விளங்காதிற்கும். ஆதலால், நீண்டகாலம் நோயின்றி வாழவிரும்பு வோரெல்லாம் உடல் வருந்த வருந்தப் பலமுபற்சிகளைச் செய்தல் முதன்மைபாடு மென்று கடைப்பிடிக்க.

இனி, முன்உண்ட உணவு வயிற்றுட் செரியாதிருக்கையில், மிக அருமையாகக் கிடைத்த பண்டமேயாயினும் அதனை உண்ணக்கூடாது. மக்கள் உணவாகக்கொள்ளும் பண்டங்களிற் சிற்சில நெய், ரொட்டி, சென்று செரித்தலும் மற்றுஞ் சில சிறிது நேரத்திற் செரித்தலும் பதின்முன்றும் அக்தியாயத்தில் உணவைப் பற்றிக் கூறிப்பவழி விரித்து விளக்கியிருக்கின்றேம். ஆகவே, அங்கே காட்டிப்படி அவை செரிக்கும் நேரத்தை நன்கறிந்து, முன்னுண்டது செரித்து நன்றாய் பசிபெடுக்கும்போது பின் ஒருணவு கொள்க. இங்ஙனம் நன்றாய் பசிபெடுத்தபின் உணவு கொள்வார்க்கு மலச்சிக்கலை இராது. என்றாலும், ஒரோவொருவர்க்கு, அளவிறந்த மூளையுழைப்பு உடம்புழைப்பினாலும், இருந்த இருப்பில் இருந்தேநாள் முழுதும் அறிவு முபற்சி செய்வதனாலும், நெய்ப் பசை யில்லாத பண்டங்களைப் மிகுதியாய் உட்கொள்வதனாலும், அறித்தறித்துப் புணர்ச்சி செய்வதனாலும், நீர் பருகவேண்டுமாறு பருகாமையினாலும், இன்னும் இவைபோன்ற வேறுசில காரணங்களாலும் மலச்சிக்கல் உண்டாவது காணலாம். இத்தகையோர் மலச்சிக்கலை வருவிக்கும் இக் காரணங்களை இயன்றமட்டும் முபன்று விலக்குகல்வேண்டும்; அதனொடு தண்ணீர் அல்லது வெங்கீரை அறித்தறித்துப் பருகப் பழிக்கொள்ளுதலும் இன்றியமைபாதது. நெய்ப்பசை மிகுதியு முள்ள உழுத்தம்பருப்பிற் செய்த வடை, இட்டிலி முதலியவைகளை இடையிடையே அளவாக உட்கொண்டு வருதலும் பெரும்பயன் நரும். இவற்றுடன், நாடோறுமாவது அல்லது மூன்றுநாட் சொருமுறையாவது மாலைபில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவித்துப்புரவு செய்வதும் அவர்க்கு இன்றியமைபாது வேண்டப்படுவதாகும்.

இனித், தலையிற் கூந்தலுக்கு மணம்மிகுந்த சந்தனத் தைலம் முதலானவைகளைத் தடவுதலாற், பலர் நீர்க்கோவையும் மண்டையிடியுங் கொண்டு துன்புறக் காண்கின்றேம். ஆதலால் மணத் தைலம் எதனையுந் தலைக்குத் தடவாது விடுதலே மிக நல்லது.

அன்றிச். சிலகால் தலைக்கு ரெப்தடவுவது நலமாகக் காணப்பட்டால், என் ரெப் தேங்காய்ரெய் மிளகுரெப் அடப்ப (வாதுமை) ரெய் என்னும் இவற்றுள் எதுதமக்கு இசைந்ததாகக் காணப்படுகின்றதோ, அதில் மிகச் சிறிதெடுத்துக் கூந்தலுக்குத் தடவுதலே போதும். இவற்றுள் எதனையேனும் மிகுதியாய்த் தேய்த்துத் தலைமுழுகல் வேண்டினால், முடிக்காய் (சினகக்காய்)த் தூள் கொண்டு அம் மிகுதியான ரெய்யைத் தேய்த்துக் கழுவிவிடுதலே நன்று. அங்ஙனம் தலை முழுகி ஈரத்தைத் துவர்த்தியபின், அகில் சாம்பிராணிப் புசைபிடித்துக் கூந்தலைப் புலர்த்துக.

இனிக், காரமான பண்டங்களை உட்கொளாமல் விலக்கி விடுதலைத் தவிர, அதனை உட்கொண்டு விட்டுப், பிறகு அதனால் வருவதைத்தடுக்க வழிதேடுவதற் பயனில்லை. இங்ஙனமே அமுதல் அமற்றுதலை நீக்குகலைவிட அவற்றால் வருங் தீமையைத் தீர்த்தற்கு வேறுவழியில்லை. நாடகங்காட்சி முதலியன இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருந்து காண நேர்ந்தக்கால், மறநாள் வெந்நீரில் தலைமுழுகிச் சிறிதாக உணவு கொண்டு பகலில் வேண்டிமளவு அயர்ந்துறங்குகலே நன்று. இவ்வாறெல்லாம் நீர்க்கோவை வருதற்குரிய காரணங்களைத் தெரிந்து விலக்கவேண்டுமளவு விலக்கி, அல்லது அவற்றிற் சில விலக்கமுடியாதபடி நேர்ந்தக்கால் அவற்றால் விளையுங் தீமைகளை உடனே நீக்கவேண்டிய முறையில் நீக்கி ஒழுகவல்லார்க்கு நீர்க்கோவை யென்னும் வித்துநோய் வராது; வந்தாலும் இரண்டொருநாளில் நீங்கும்.

அலிதொக்குமெனினும், அவ்வளவு விழிப்பாயுள்ளவர்களை யும் ஒரோவொருகால் ஏதோ ஒரு பிசகால் நீர்க்கோவை மிகக் கடுமையாக வந்து பற்றிக்கொள்ளுதலைக் காண்கின்றோமாகலின், அதனைத்தீர்த்தற்கு ஏற்றதொருவழி காட்டுகவென்றிற், காட்டுதும். கடுமையான நீர்க்கோவை வந்தால், உடனே உணவு கொள்ளுதலையும் நீர் அருந்துதலையும் நிறுத்திவிடுக. அதன்பின், நீரேற்றி கொண்டு மலக்குடமைக் கழுவித் துப்புரவு செய்க. உடம்பிற் காய்ச்சல் இல்லாதிருந்தாற் குறிகளை ஆவியிற் காட்டி நன்றாய் வியர்க்கவைக்க. காய்ச்சலிருந்தால் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது. அதன்பிற். சாம்பலை வறுத்து வறுத்து நெற்றியி லிருந்து உள்ளங்கால் முடிய ஒற்றடங்கொடுக்க. ஒற்றடங் கொடுக்குங்கால் மாப்பில்

மிகுதியாய்க் கொடாமற் குறைவாகக் கொடுத்தல் வேண்டும். உடம்பின் பின்புறத்திற்கு வேண்டுமெட்டும் மிகுதியாய்க் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு ஒற்றடங்கொடுத்தபின், உடம்பில் வலியுள்ள இடங்களுக்கு வலிதீர் மருத்திட்டுத் தேய்த்துக் கம்பளிப்போர் வைபால் உடம்பு முழுமையும் போர்த்துக்கொள்க. வியர்த்தால் வியர்வை உள்ளே சுவராமல் உடனுக்குடன் அதனைத்துடைத்து விடுக. இவ்வாறு செய்வதுடன், உடம்புக்காவது மூளைக்காவது ஏதொரு வேலையுங் கொடாமல் ஒய்வாயிருத்தலும் வேண்டும். உறக்கம் வந்தால் உறங்கலாம்; பகலில் உறங்காத நேரங்களில் இல்லத்தினுள்ளேயே இடையிடையே எழுந்து உலவுதல் நன்று. இங்ஙனங் கூறியமுறை வழுவாமற் செய்தால் இரண்டொரு நாளில் நீர்க்கோவை நீங்கிவிடும். அது நீங்கியபிற்பசிபெடுக்கும்; அப்போது கோதுமைநொய் அல்லது வாற்கோதுமை மா இட்டுக் காய்ச்சிப் ஆவின்பாற் கஞ்சிபை அருந்துக. அவ்வாறு இரண்டொரு வேளை யருந்தியபிற்பெரும்பசி யெடுக்கக் கண்டாற் சோற்றினாவும் மிளகுநீரும் உட்கொண்டு, பின்னர் வழக்கம்போல் உணவெடுக்கலாம்.

இன்னும், மூக்கிற் சளியும் நெஞ்சில் இருமலும் மிகுதியாயுள்ள நீர்க்கோவையாயிருந்தாற் சிறிது மருந்து உட்கொள்வதும் வேண்டப்படும். இதற்கென்று வேறு கடுமையான மருந்துகளை வாங்கி யருந்தித் துண்புறல் வேண்டாம். யாம் இருபதாண்டுகளாக ஆராய்ந்து கண்டிருக்கும் ஓர் எளியமருந்தை இங்கே குறிக்கின்றும். சில இஞ்சித் துண்டுகளை எடுத்து, அவற்றின் மேற் றோலைச் சுறண்டிவிட்டு, அம்மியில் வைத்து கைய நறுக்கி, ஒரு மண்சட்டியில் ஓராழாக்கு நீரிற் பெய்து காய்ச்சி, அவ் விஞ்சிநீர் கால் ஆழாக்காகச் சுண்டியபிற்பட்டியை இறக்கி ஒரு பக்கமாய்ச் சாய்த்து வைத்து, அஃது ஆறியபின், மேலுள்ள தெளிவு நீரை இறுத்து, அதிற் சிறிது கொம்புத்தேன் கலந்து, அக் கலவைநீரைக் காலை மாலை யிற்பருகுக. சளியும் இருமலும் நீங்கும்மட்டும். இவ் விஞ்சிநீரைப் பருகுதல் நலமுடைத்து. எவ்வளவோ பெரும் பொருட்செலவுசெய்து வாங்கியுண்ட அருமருந்துகளாலுந்தீராத கொடிய நீர்க்கோவை நோய், மேற்கூறிய முறையுடன் இவ்விஞ்சி நீரையும் பருகுவார்க்கு முன்றுநாட்களில், அது தவறினால் ஒரு



நெழைமரில் வேரோடு அற்றெழிதலை நீண்டகாலப்பழகாத்தால் நன்கறிந்திருக்கின்றோம். ஆகையால், நீர்க்கோவை கொண்டார் எவரேயாயினும் அவர் யாம் கூறிய இம் முறைகளை வழுவாது செப்பவரேல், அந்நோய் விசைவில் எளிதிலே தீர்ந்து நலமுறாதல் திண்ணமென்க.

இனி, நீர்க்கோவையினாலாவது வேறு காரணத்தாலாவது குளிர்காய்ச்சல் முறைக்காய்ச்சல் நச்சுக்காய்ச்சல் சளிச்சாய்ச்சல் முதலியன வந்தால் மேற்கூறியபடியே வழுவாது செங்க: அவை நீங்கும். இக்காய்ச்சல்களால் துன்புறுவோர் ஒரோவொருகால் தாம் இருக்கும் ஊரைவிட்டு வேறு ஓர் வறண்ட ஊரிற்சென்று வைகுவராயின் அவை எளிதிலே நீங்கிவிடக் காண்பார்கள். சில பிரான் திருக்கோயில் முருகப்பிரான் மலைக்கோயில் திருமால் திருக்கோயில் உள்ள ஊர்கட்குச் சென்று, ஆங்காங்கு இறைவனை வணங்கி, ஏழையெளியவர்கட்கும் கற்றவர்க்கும் அறஞ்செய்து சிலநாள் வைகி வருகுவராயின் அவர்கட்கு அந்நோய் நீங்குதலுடன் அவர்கள் உடம்பும் உயிருந் தூயவாகி நீண்டகாலம் வளவிய வாழ்க்கையில் இன்புற்றும் வாழ்வார். அரிய மருந்துகள் கொடர்பாக உண்டும், வேறுபல முறைகளைச் செய்துந் தாங்கொண்ட நோய் நீங்கப்பெறாமல் நீளத் துன்புற்றுத் தம் உடம்பையும் உயிரையும் வெறத்துவிட்டோர் பலர் கடைப்படியாக இறைவன் திருக்கோயில்கட்குச் சென்று இறைவனை வணங்கி ஏழையெளியவர்கட்கும் கற்றார்க்கும் ஈகையறங்களைச் செய்து ஆங்காங்கு வைகுவரவே தாங்கொண்ட நோய்தீர்ந்து நலமுற்று வாழ்தலை யாம் நேரே பார்த்திருக்கின்றோம். தீராத வயிற்றுவலி கொண்டார் ஒருவர் திருவதிகையில் வந்து இறைவனை வணங்கி ஈகையறங்களைச் செய்து அங்குச் சிலநாள் வைகவே, அவர் அந்நோய் தீர்ந்து அவ்வுரையே தமக்குக் குடியிருப்பாகக் கொண்டிருந்ததை யாம் இருபத்தேழு ஆண்டுகளுக்குமுன் அங்குச் சென்றபோது கண்டு விபப்பற்றோம். இதனும், பழையநாளில் திருநாவுக்கரசு நாயனார்க்கு வயிற்றுவலி தீர்த்த அத் திருப்பதி, இக்காலத்தும் அங்குச் செல்வார்க்கு அது தீர்த்து நலந்தருதல் பெரிதும் போற்றற்பாலதன்றோ? இன்னும், யாம் எமது பிள்ளை மைப் பருவத்தில் நாகபட்டினத்திற் கலைபயின்றுகொண்டிருந்த



ஞான்று, எல்லாராலும் அருவருக்க ஓதுக்கப்பட்ட ஏழைக் கொழுநோயாளர் (குட்டரோகி) ஒருவர், அவ்வூரில் நீலாம்பிசைப் பிராட்டி திருக்கோயிலுக்குப் பின்னேயுள்ள ஒரு திருக்குளத்தில் நாடோறுத் தலைமுழுகி இறைவனையும் இறைவியையும் கொழுது வரவே, அந்நோய் முறையும் நீங்கி நலம்பெற்ற புதுமையினி, எம்முடன் பரிசுற்ற தெய்வநம்பிக்கை யில்லாத மாணவர் சிலரும் விபந்து சொல்லக்கேட்டு மிக விபந்தேம்.

இன்னும், எம் அன்னையார் தமக்கு நாற்பதாண்டு ஆகியும் பிள்ளைப்பேறில்லாது வருந்துதல் கண்ட எம் அருமைத் தந்தையார் அவரை அழைத்துக்கொண்டு சிவ பிரான் நிருக்கோயில்க டோறுஞ்சென்று இறைவனையும் இறைவிபையும் வணங்கி, இறுதியாகத் தொண்டைநாட்டின் கண்ணதான திருக்கழுக்குன்றத்தில் வந்துவகி, இறைவனெழுந்தருளியிருக்கும் 'வேதாசலம்' எனப் பெயரிய மலைபைச் சிலநாட் சுற்றி வணங்கி, ஈகையறங்களைச் செய்துவர, அந்நோன்பு முடிந்தவுடன் எம் அன்னையார் எம்மைக் கருக்கொண்டு பெற்றெடுத்தன ரென்றும், அக் காரணம் பற்றியே 'வேதாசலம்' என்னும்பெயர் எமக்கு இடப்பட்டதென்றும் எம் தாய்தந்தையரே யன்றி, இந்நிகழ்ச்சியினை யறிந்தாரெல்லாரும் விபந்து சொல்லக்கேட்டேம். நாகபட்டினத்தில் உள்ளா ரெவர்க்கும் இப்பெயர் இல்லாமையால், அங்குள்ளார் பலரும் எமது பெயர்ப் புதுமை கண்டு அதன் காரணத்தை உசாவுதல் வழக்கம். இங்ஙனமே திராநோய் கொண்டார் பலர் இறைவன் நிருக்கோயில்கட்குச்சென்று வழிபாடுசெய்த லொன்றினாலேயே நோய் தீரப்பெற்ற வரலாறுகள் மிகப்பல. ஆகவே, பிணிப்பட்டவர் நீலகிரி, கோடைகானல் முதலான குளிர் மிகுந்த மலைநாடுக ளுக்குச்சென்று, தமக்குள்ள பிணிபை மிகுதிப்படுத்திக்கொண்டு கடவுள் வழிபாடும் இல்லாதவர்களாய் மாய்ந்தொழிதலை விடக், கடவுள் நினைவை மிகுதிப்படுத்துத் திருக்கோயில்கட்குச் சென்று உயர்ந்த தெய்வஎண்ணம் உடையராய் ஈகையறங்களைச் செய்து நோய்நீங்கி இனிது வாழ்தல் நன்றன்றோ?

இக் காலத்தில் ஒரு சாரார் தெய்வ நம்பிக்கையுந் திருக் கோயில் வழிபாடும் வேண்டாமென்று கரைகின்றார். அங்ஙன

மாயின், தெப்பத்தை நம்பாமலுந் தெப்பத்தை வழிபடாமலும் இருக்கும் இவர்க்கும், இயற்கையிலேயே அவ்விரண்டுஞ் செய்கற் குரிய பகுத்தறிவு வாயாத விலங்குகளுக்கும் வேறுபாடு என்னை? மக்கள் விலங்குகளினுஞ் சிறந்த உயர்பிறப்பினர் என்பது எதனால்? விலங்குகள் கண் முதலான ஐம்பொறிகளுக்குப் புலனாத நுண்பொருள்களை அறிப வல்லன அல்ல. மக்களோ ஐம்பொறிகளுக்கும் புலனாத நுண்பொருள்களையும் அறிந்து அவற்றைப்பெறும் அவாவும் அறிவுர் ஆற்றலும் உடையர்; அதுபற்றியே அவர் விலங்குகளினுஞ் சிறந்த பிறப்பினராகக் கருதப்படுகின்றார். இவ்வயு மக்களைச் சிறந்தவராக ஆக்குதற்கண், உயிர்களை யும் உலகங்களையும் வகுத்த இறைவனை உணரும் உணர்வே தலை சிறந்து நிற்கின்றது. ஆகலால், இவ் வுணர்வை இழக்குமாறு பொய்ப்பறிவு புரட்டி மக்களை விலங்குக ளாக்க முனைவோர்க ளீய சொற்களைக் கேளாமல், நம்மனோர் இறைவனைத் திருக்கோயில்கடோறுஞ் சென்று வணங்கித் தம் உடம்பையும் உயிரையும் புனிதமாக்கித், தாமுந் தம் பிள்ளைகளும் நீடுவாழ்தலிற் கருத்து வைப்பாராக!

இனித், திருக்கோயில்கட்குச் செல்லும் நோயாளிகள், மக்கள் பெருங் கூட்டமாய்ச் சேருந் திருவிழாக் காலங்களில் அங்குச் செல்லலாகாது. ஏனென்றற், பெருந்தொகையினரான மக்கள் கழிக்கும் மலரீகளும் நச்சுக்காற்றும் அப்போது அவ்விடங்களில் நிறைந்திருக்கும். அங்குள்ள திருக்குளீரும் அவருடைய அழுக்குங் கழிவுங் கலந்து நஞ்சாயிருக்கும். அப்போது, அவ்விடங்களில் நிறைந்த நச்சுக்காற்றை உள்விழுத்தலும் அங்குள்ள குளரீர் கிணற்றுரீர் ஆற்றுரீரைப்புழங்குதலும் நோயாளிகளுக்கு நோயைப் பெருகச்செய்யுமேயன்றிச் சிறுகச்செய்யா. அக்காலங்களில் தமது அறியாமையால் அங்குச் சென்று தமது நோயை மிகுதிப்படுத்திக்கொள்ளும் புல்லர் சிலர் பலர், “ஐயோ! பாழுந் தெப்பத்தைக் கும்பிடப்போய் எமக்குள்ள நோய் முன்னிருந் ததைவிடப்பன்மடங்கு மிகுந்துவிட்டதே!” என்று அமர்ந்துகின் றனர்! இஃது எத்துணை மடமை! தாம் செய்த பிழையை ஓராத இவர் மக்களாவரா? ஆகலால், திருக்கோயில்கட்குச் செல்லும் பிணியாளிகள் குப்பல் இல்லாத கோயில்கட்குச் சென்று இறை

வனை யுள்ளம் உருகி வணங்கி, ஈரநெஞ்சத்துடன் ஈரையறங்களைச் செய்து பிணி நீங்கி நலம் எய்தி வாழ்வாராக!

அற்றேலாதாக, இறைவன் திருக்கோயில்கட்டுகுச் சென்றால் நோய் நீங்குகல் எக்காரணத்தால்? கடவுள் அருளிநாலா? அல்லது கடவுள் நோய்தீர்ப்ப ரென்னும் நம்பிக்கையினாலா? அல்லது அங்குள்ள நல்ல தண்ணீர் தூயகாற்று அழகிய காட்சிகள் முதலியவற்றைப் பெற்று இன்புறுதலாலா? எனின்; இவை எல்லாம் முழுமே நோய்நீங்குகற்குக் காரணங்களாகும். அங்கனமாயின் இருந்தவிடத்திருந்தே கடவுளருளைப் பெறலாகாதோ? திருக்கோயில்கட்டுகுச் செல்லல் வேண்டுமோ? என வினவின; விடுக்குதும்; ஆவினிடத்துப் பாலைப் பெறவேண்டுமோ, அதன் கன்றைக் கொண்டு பாலைச் சுரப்பித்துக் கறத்தலைக் காண்மென்றே! அது போலவே, இறைவனிடத்து மெய்யன்புபூண்டு ஒழுகியவாற்றால், அவனுக்கு உரிமைப்பிள்ளைகளாம் பேறபெற்ற மாணிக்கவாசகர், திருஞானசம்பந்தர் முதலான நாயன்மார் சென்று வணங்கிய, திருக்கோயில்களி லுள்ள திருவுருவங்களிலேதாம் இறைவனது அருள் விளங்கிவிட்டு ஏனையோர்க்கும் நலந்தரும். இதனால்ன்றோ நாயன்மார் பாடல்பெற்ற திருக்கோயில்கள் ஏனையவற்றினும் விழுமியவாக வைத்து ஆன்றோரால் தொன்றுதொட்டுப் போற்றப்படுகின்றன; அக் கோயில்கட்டுகுச் செல்லும் மக்களுந் தாம் பெறக்கருதும் நலங்களைப் பெற்றுவருகின்றனர். ஆகவே, நாயன்மார் சென்று வழத்திய திருக்கோயில்களிலும், பொய்கையாழ்வார் பேயாழ்வார் சென்று வழிப்பட்ட திருமால்கோயில்களிலும் இறைவன் முனைந்துநின்று அருள்செய்தல் திண்ணமேயாமென்க.

அற்றேற், கடவுள் நோய்தீர்ப்ப ரென்னும் நம்பிக்கை யெற்றுக்கெனின், உண்மை நம்பிக்கை யில்லாதவர் உலகத்தில் உயிர் வாழ்தலே இயலாது. உலகத்தில் நாம் வாழ்க்கை செலுத்துவதெல்லாம் நம்பிக்கையையே அடிப்படையாகக் கொண்டு நிற்கின்றன. நம்மைப் பெற்ற அன்னையும் நம்பால் அன்பு பீதுர்ந்த மனை யாளும் நமது பசித்துன்பம் அறிந்து நமக்குப் படைத்த சுவைகளிந்த உணவை அமிழ்தமாகக் கருதாமல் அதனை நஞ்சமாகக் கருதி உண்ணாதிருந்தால் நாம் உயிர்வாழ்தல் கூடுமோ? நம்பால் அருள்மிகுந்த ஒரு மருத்துவர் நமது நோய்த்துன்பம் அறிந்து



நமக்கு அரியதொரு மருந்து தந்தால், அதனை நல்லதென்று நம் பாபம் நீயதென்றுகருதி அருந்தாதுவிட்டால் நாம் நோய்தீர்ந்து நலம்பெறுதல் கூடுமோ? இங்ஙனமே, நம்மொடு தொடர்புடையார் நமக்குச் செய்யும் நலங்களைப் பெல்லாம் நாம் நம்பாது கைவிட்டால் அது நமக்குப் பெருங்கேடாய் முடியும் ஆதலால். நம் பால் உண்மையன்புடையார் நமக்குச் செய்யும் நலங்களை யெல்லாம் நாம் ஆராய்ந்து கண்டு கைக்கொள்ள அறிவும் ஆற்றலுங் காலமும் நமக்கில்லாமையால், அவைகளை முற்றும் நம்பிச் கைக்கொண்டே நாம் நன்கு உயிர்வாழ்ந்துவருகல் எவர்க்குத் தெரியக்கூடாததொன்றாம் என்க.

ஆங்ஙனமாயின், மெய்நம்பிக்கைக்கும் பொய்நம்பிக்கைக்கும் வேறுபாடு என்னை யெனின்; அன்பிலும் அறிவிலும் முபுற்சியிலும் மிக்கவராச நம்மால் தெளியப்பட்டவர்களிடத்தில் வைத்த நம்பிக்கையே மெய்நம்பிக்கை யாகும்; மற்ற, அம்முன்றிலுஞ் சிறந்தவராகத் தெளியப்படாதவர்பால் வைத்த நம்பிக்கையே பொய்நம்பிக்கையாகும். பலகாலும் ஆராய்ந்து தெளியப்பட்டவர்பால் நம்பிக்கையின்றி யொழுகுதலும், அங்ஙனம் ஆராயப்படாதவர்பால் நம்பிக்கைவைக் கொழுகுதலும் எவர்க்கும் பேரிடராய் முடியும். இவ்வுண்மை தெய்வத்திருவள்ளுவரால்,

“தேரான் தெளிவுந் தெளிந்தான்கண் ஐயறவும்

பேரா இடும்பை தரும்” என்று முன்னமே அறிவுறுத்தப் பட்டிருக்கின்றது. இவ்வெல்லா உலகங்களையும் இவ்வெல்லா உடம்புகளையும், உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் படைத்துக்கொடுத்தப, படைத்தவற்றைச் சிலகாலங் காத்துப், பின்னர் அவற்றை அழிக்கும் எல்லாம்வல்ல கடவுள் ஒருவரே, நமக்கு நலமாவன வற்றை நாம் வேண்டுமாறு தரவல்லவ ரென்பது எல்லாராலுந் தெளியப்பட்ட ஒரு பேருண்மையாகும். இத் தன்மையரான ஒரு முழுமுதற்கடவுளை நமது நோய் நீக்கத்தின்பொருட்டு நம்புவதே மெய்நம்பிக்கையாகும். இவ்வாறு செய்தலை விடுத்துப், படைத்தற்றொழிவைச் செய்தற்கு ஒரு கடவுளுங், காத்தற்றொழிவைச் செய்தற்கு மற்றொரு கடவுளும், அழித்தற்றொழிவைச் செய்தற்கு வேறொரு கடவுளும் உளரென நம்பி அம்மூன்று கடவுளர்க்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகற்பித்து, மக்கள் தம்முன் இகலிப்பாராட்டி



நோய் நீங்கப்பெறாமல் மாளுதலோ பொய்நம்பிக்கையின் விளைவேயாகும். இவ்வாறே, இறந்துபோன மக்களின் ஆவிவடிவங்களையும், பெருந்துன்பத்தில் உழன்று மாய்ந்துபோன அரசர்களின் ஆவிவடிவங்களையும் தெய்வங்களாக நம்பி வழிபட்டுப் பயன்பெற தொழிதலும் பொய்நம்பிக்கையின் பயனையாமென்க.

ஆகவே, ஒன்றுக்கும் பற்றாத எண்ணிறந்த கோடி யுயிர்கட்கெல்லாம் மிக வியக்கத்தக்க உடம்புகளையும், அவ் வுடம்புகளிலிருந்து அவை நுகர்த்தற்கு எண்ணிறந்தகோடி பண்டங்களையும் அவை கேளா திருக்கையிலும் அவற்றிற்கு வகுத்துக் கொடுத்திருத்தல்கொண்டு, அளவிறந்த இரக்கமும் அளவிறந்த ஆற்றலும் அளவிறந்த அறிவும் உடையவராகத் தெளியப்பட்ட தனித்தலைமைக் கடவுளான நம் அம்மையப்பர், நாம் நம் பிழையால் வருவித்துக்கொண்ட நோயை இரங்கிக் தீர்த்தருள்வர் என்று, அவரையே உண்மையன்பொடு நம்பி வழித்துவமாயின், அவர் நமக்கு அந்நோயை நீக்காது வாளா இருப்பரோ? நாம் உண்மையாக நம்பிய நம் உண்மையன்புள்ள அன்னையும் மனைவியும் நமக்குப் படைத்த சுவையமிக்க அடிசில் நமது பசியை யாற்றி நமதுடம்பைச் செழுமையாக வளரச்செய்தல் போலவும், நம்மாற் சிறந்தவராகத் தெளியப்பட்ட மருத்துவர் தரும் அரிய மருந்து நாம் கொண்ட நோயை நீக்கி நம்மை நலமுடன் வைத்தல் போலவும் நாம் உண்மையாக மெய்யன்புடன் நம்பிய எல்லாம்வல்ல ஆண்டவனும் நாம்கொண்ட “தீரானோய் தீர்த்தருள் வல்லான்” என்று கடைப்பிடிக்க.

இன்னும், எல்லா இரக்கமுமுடைய ஆண்டவன் தன்னை நம்புகின்றவர்களா யிருப்பினும், தன்னை நம்பாதவர்களா யிருப்பினும் எல்லார்க்கும் அருள் செய்யும் பான்மையனே யாயினும், நம்பிக்கையுடையவர்கள் மட்டுமே அவனருளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வல்லவர்களாகவும், நம்பிக்கையில்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள மாட்டாதவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இஃது எதுபோல வெளிற்; பகலவன் ஒளியானது உயிருள்ள மாஞ் செடி கொடிகள் முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா உயிர்கள்மேலும், உயிரற்ற கல் மண் முதலியவைமேலும் பட்டாலும், உயிருள்ள பொருள்களே அவ்வொளிபைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளக்

காண்டுமல்லாமல், உயிரற்றவை அதனால் ஏதொருபயனும் பெறக் காண்கிலேம்; உயிருள்ளவைகளிலும், ஆற்றியுடைய மக்கள் பகலவனொளியைப் பயன்படுத்துமாறுபோல், ஏனைச் சிற்றுயிர்கள் அதனைப் பயன்படுத்தக் கண்டதுண்டோ? இல்லையே. மேலும், உயிரற்ற பொருள்களிலுங்கூடத் தெளிவற்ற கற்பாறைக்குந் தெளிவுடைய பளிங்குக் கற்கும் இவ்வகையில் எவ்வளவு வேற்றுமை இருக்கின்றது பாருங்கள்! தெளிவற்ற கற்பாறையிற் பகலவன் ஒளி பட்டாலும் அதன்கண் அது விளங்கிக் தோன்றுகின்றதா? மற்றுக், தெளிவுடைய பளிங்குக் கல்லிலோ அஃது எவ்வளவு விளக்கமுடையதாய்த் தோன்றுகின்றது! இங்ஙனமே, நம்பிக்கை வில்லாதவர் உள்ளர், தெளிவில்லாக் கற்பாறைபோல், இறைவன் நன் அருளொளியை ஏற்கமாட்டாதாய் நோய்வாய்ப்பட்டு மடிந்து போகின்றது. மற்ற, நம்பிக்கை மிகப்பெற்றருள்ளமோ, தெளிவு மிக்க பளிங்குபோல், ஐயனருளொளியை ஏற்று அருள் விளக்கம் திரம்பி நோயுந் தீதுமின்றித் துலங்குகின்றது! எனவே, இறைவன் நன் அருள் எப்போதும் எல்லார்க்கும் நலம் வழங்க முனைந்து நிற்கினும், அவனது அருளாற்றலில் முழுநம்பிக்கை வாய்ந்திருப்பவர்களை அதனைப் பெறுதற்குரிய பேறுகளையெல்லாம் ஒருங்கே பெறுவரென்பது நன்கு உணரப்படுமென்க.

இனித், திருக்கோயில்களைப் பண்டைக்காலத்தில் அமைத்து சான்றோர்கள், இறைவனருளுக்கு மாறாய் நில்லாமல் அதனை நினைத்துநின்று, உடல்நோய் உள்நோய்களைத் திர்த்தற்கேற்ற நல்ல கண்ணிருந் தூய காற்றும் அழகிய காட்சிகளும் இயற்கையே வாய்ந்த சிறந்த இடங்களைத் தெரிந்தெடுத்தே, அவற்றின்கண் அம் மையப்பர் திருவுருவம் நிதிஇத் திருக்கோயில்களை அமைத்து வைத்தனர். அமுக்குப்படாத பளிங்கி னுள்ளேயே ஞாயிற்றி னொளி பெரிதும் ஊடுருவி விளங்கிக் தோன்றுதல்போல, நல்ல கண்ணிரில் முழ்கியும் அதனைப் பருகியுந், தூய காற்றை உள் ளிழுத்துந் தூயதான உடம்பினுள்ளும், அழகிய இயற்கைமலைக் காட்சி கானகக் காட்சிகளைக் கண்டு எழுச்சி பெற்றுக் களித்து உயர்ந்தோங்கி இன்புற்றுச் சொக்கிய உள்ளத்தினுள்ளுமே இறை வன்றன் அருளொளி முனைத்து விளங்கும்; அஃதங்ஙனம் விளங் கவே உடம்பையும் உயிரையும் பற்றிய பிணி எத்துணைக் கொடி

யதா யிருப்பினும், அஃது அவ்விரண்டையும் அறவேவிட்டு நீங்கும்; உடம்புக்கும் உயிருக்கும் முன்னில்லாத நலமும் அழகும் ஆற்றலும் உண்டாம். ஆகவே, திருக்கோயில்களும், அவையமைந்த விழுமிய இடங்களுமே மக்கள் எய்திய உடல்நோய் உள் நோய்களை ஒருங்கே நீக்குதற்கேற்ற இசைவுகள் முற்றும் வாய்க் தனவாதல் கண்டுகொள்க.

இனிக், குளிர்காய்ச்சல் முறைக்காய்ச்சல் நச்சுக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள் ஒரோவொருகால் ஏற்ற மருந்து உட்கொள்வதும் இன்றியமையாத தாகும். மிகவுந் கசப்பான நிலவேம்பைநறுக்கி உழுக்குத் தண்ணீரில் இட்டு அசையாழாக்காகச் சுண்டக்காய்ச்சி வடித்துக், காலை மாலை அச் சாற்றைப் பருகிவரின் எத்தகைய காய்ச்சலும் நீங்கிவிடும். இதுசெய்ய இப்லாதவர்கள் 'பாட்டிலிவாலா' என்பவராத் செய்து விற்கப்படுங் குளிர்காய்ச்சல் மருந்தை\* வாங்கி, அதன் புட்டிலின்மேல் எழுதப்பட்டிருக்கும் முறைப்படி அதனை அருந்தி வருவார்களாயின் எல்லாவகையான காய்ச்சலும் நீங்கிவிடக் காண்பர்கள். காய்ச்சல் நோய் உள்ளவர்கள் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தி மலக்குடரை இடையிடையே துப்புரவு செய்வதுடன், நாடோறும் நீரேற்றி கொண்டும் மலக்குடரைக் கழுவிவிடுதல் வேண்டும். அதனொடு சுடுசாம்பர் ஒற்றடமும் உடம்பெங்குங் கொடுத்தல் வேண்டும். காய்ச்சல் முற்றும் நிற்கும்வரையிற் சோறு சிறிதுந் தின்னல் ஆகாது. கோதுமை நொய்க்கஞ்சி, வாற்கோதுமை மாக்கஞ்சி ஆவிற்பால் சேர்த்துக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் மூன்று பொழுதும்பட்டும் பருகுக; இதனைத்தானும் அடுத்தடுத்துப் பருகுதல் ஆகாது. காய்ச்சல்நோய் உள்ளவர்கள் பிற்பகல் இரண்டு மணிக்குமேற் காற்று உடம்பின்மேற்படாத ஓரிடத்திலிருந்து, ஆடைகளை முற்றும் களைந்துவிட்டு, உடம்பின் முற்பகுதியைக் கால்மணி நேரமும் பிற்பகுதியைக் கால்மணிநேரமும் வெயிலிற் காய்ச்சதல் பெரும்பயன்றரும்; ஆனால், தலையின்மேல் மட்டும் வெயிற்படாதபடி அதனை மறைத்துக்கொள்க.

இனித், தலையிலிருந்து அடிவரையில் வரும் ஒவ்வொரு நோய்களையுந் தீர்க்கும்முறை காட்டுவாம்.

\* Batliwala's Ague mixture, obtainable at all Chemists.



மேலுறுப்புகளில் மக்களுக்குக் கண்ணை விடச் சிறந்தது பிறிதில்லை. கண் இழந்தவர்கள் மக்கட்பிறவிப் பயனைப் பெரும்பாலும் இழந்தவரே யாவர். உடம்பின்கண் எந்தப் பகுதியில் எத்தகைய நோய்வரினும், அது கண்ணையுந் தாக்குகின்றது. கண்ணைச் செவ்வையாக ஆராய்ந்து பார்த்தால், உடம்பின் மற்றையுறுப்புகளில் உள்ள எத்தகைய நோயையும் எளிதில் தெளிவாக அறிந்துகொள்வலாம் என்று, அதனை ஆராயும் முறைகளையும், அதன்கட் காணப்படும் நோயின் அடையாளங்களையும் ஒவியங்களுடன் விரித்து கங்கு விளக்கிப், புகழோங்கிய அமெரிக்க மருத்துவ ஆசிரியர் ஒருவர் ஓர் அரிய நூல் எழுதியிருக்கின்றார்,\* அந் நூலைப்பயின்றறிப வல்லார்க்குக், கண்ணின் வாயிலாகவே எத்தகைய உடம்பின் நோபையுந் திட்டமாகத் தெரிந்துணர்தல்கூடும்.

இனி, கண்ணைத்தாக்கும் நோய்களில், மலக்குடரையும் ஆண்குறி பெண்குறிகளையும் பற்றிவரும் நோய்களை முகன்மை பெற்றுநிற்கின்றன. ஆதலால், மலக்குடரை நோய்க்கொண்டி துப்புரவு செய்து, குறிகளை ஆவியிற்காட்டி விபர்க்க வைத்து வருவார்க்குக், கண்ணோப் விரைவிற்பவதுடன், அவர்கள் கட்பார்வையும் அவர்கள் உயிரோய் நுக்கும் வரைவிற்பமுதுபடாது.

மேலும், கண் நோய்க்கொண்டவர்கள் காரமான உணவை அடி யோடு விலக்கல் வேண்டும். மண்ணியுங் கணவனுமாய் வாழ்பவர்களாயின், அது முற்றுந் தீர்த்தொழியும் மட்டும் அவர் புணர்ச்சிசெய்தலாகாது. கண்ணோப் உள்ளவர்களிற் பெரும்பாலாய் புணர்ச்சிசெய்து, அந்நோபை மிகுதிப்படுத்திக் கொண்டு பெரிதுத்துன்புறுவதல்லாமலும், அவர்களிற் சிலர் பலர் கட்பார்வையினையும் இழந்து விடுகின்றார்கள். உடம்பின் வலிப சாளுகிய விந்துரீரின் வலிவினாலேயே கட்பார்வை நன்கமைந்து நடைபெறுகின்றது. கட்பார்வையின் நலம், விந்துரீரை அளவுக்கு மிஞ்சிச் செலவழிபாதார்பால் தலைபெற்றதாயிருக்கும். மற்று, அதனை வரைகடத்து செலவு செய்து, குறிநோய்களையும் வருவித்துக் கொள்வார்க்கோ, கட்பார்வை விரைவிற்பமுதுபடும். ஆதலால், விந்துரீரைப்பாதுகாத்துக், கீழுறுப்புகளையுந் தூய்மையாக வைத்



னக் கொள்வார் எவர்க்குங் கண்ணொளி சிறிதுங் குறைபாதாப்  
பிள உரம்பெற்று விளங்குமென்று கடைப்பிடிக்க.

இன்னும், கண்சிவந்து நீரும்பூனையும் மிகுங்கால், நல்லபனி  
நீரில் (பன்னீரில்) நந்திவட்டப் பூவின்சாறு சிறிது கலந்து, அதனை  
அந்நோயின் கடுமைக்குத்தக்கபடி ஒரு நாளில் மூன்று, நான்கு,  
ஐந்து அல்லது ஆறுமுறை இருகண்களிலுந் துளித் துளியாய்  
விடுக. இது மிகக்கடுமையாயிராவிட்டால் வெறும் பனிநீர் மட்டு  
மே விடுதல் போதும். கடுமையாயிருந்தால் மட்டும் நந்திவட்டப்  
பூவின் சாறு பனிநீர் கலந்து பயன்படுத்தல் வேண்டும். மேற்  
கூறியவற்றொடு கண்ணிற் சதையும் வளரக்கண்டால், மூன்று சல்  
விக்குப் படிக்காரம் வாங்கி, அதனைத் தூய ஒரு புது மண்சட்டி  
யில் வைத்து அடுப்பிலேற்றிப் பொரித்துப், பொரிந்த அப் படிக்க  
காரத்தில் ஒரு சிறுபகுதி பெடுத்துக் கழுவிய ஒரு சிறு கண்ணா  
டிக் குப்பிரினுள் அதனையிட்டிப், பனிநீரை அதனுள் வடித்து  
ஊற்றிக் குலுங்கி, அக்குப்பியைக் கிடேச்சிலைல் (cork) அடைத்  
துப், படிக்காரம் பனிநீர் கரையும் வரையில் வைத்து விடுக;  
அது சிறிது நேரத்திற் கரைந்து விடும்; அதன்பின் அப்பனிநீரைக்  
கண்களுக்குத் துளித்துளியாய் விடுக. இவ்வாறு ஒழுங்காகச்  
செய்துவரின் கண்ணோப் விரைவிறந்ந்துவிடுதல் திண்ணம்.

இங்ஙனமாகக், கண்ணோப் கொண்டவர்கள் மிகவும் விழிப்  
பாக இருந்து, யாங்கூறிய முறைகளின்படி ஒழுங்காக நடந்து,  
அதனை விரைவிறந்ந்துக் கொள்வதிற் கருத்துடையவர்களா  
யிருக்க வேண்டும். இல்லையெற்கண் போய்விடும்; அல்லதுவேர்க்  
கொண்ட கண்ணோயினற் காலமெல்லாந் துன்புறல்வேண்டும்.  
மேலும், கண்ணோயானது ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவர்க்குத்  
தொற்றுந்தன்மையுடையது. இத்துணைத் தீயதாகிய இந்நோயை  
உடனே தீர்த்துக்கொள்ளாமல் வைத்திருப்பவர்கள் தாந்துன்புறு  
வதல்லாமலும், தம்மோடு உடனுறைவாரையும் அதற்கு ஆளாக்  
கித் துன்புறுத்தும் பழிக்கும் உள்ளாவார்கள்.

இனிக், கண்ணோய்வந்தபின் அதனைத் தீர்த்தற்குப் பாடுபடு  
வது எவர்க்கும் இயற்கை. ஆனால், அது வராமல் முன்னமே  
விழிப்பாயிருந்து ஒழுக்குவார் அரியர். ஆதலால், அந்நோய் வரா  
மல் தடைசெய்யும் முறைகளை எல்லாரும் எப்போதும் விழிப்பா

யிருந்து செய்தல் வேண்டும். அன்றேல், அம்முறைகள் யாவை யென்றிற் காட்டுதும். ஒவ்வொருவரும் இரவில் ஆறுமணி நேரத் திற்குக் குறைபாமல் நன்றாக அயர்துறங்கப் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எத்தனைப் பெரிய முயற்சியுடையவர்களும் இரவிற்பன்னிரண்டு மணிக்குமேல் அதாவது நள்ளிரவில் விழித்திருத்தலாகாது. இரவில் எளிதில் செரிக்கும் உணவு கொண்டு சிறிது உலாவியபின் பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்து நாழிகைக்கெல்லாம் உறங்கச்சென்று, விடியற்காலையில் உறக்கம் நீங்கியவுடன் எழுதல் வேண்டும்.

நூல்கற்றல் நூலெழுதல் கணக்குப்பார்த்தல் முதலான அறிவு முயற்சிகளைக் கண்ணுங் கருத்தும் ஒருங்கு செலுத்திச் செய்யுங்கள், அரைமணி முக்கால்மணி நேரத்திற்கு ஒருகால் இடையிடையே எழுந்து நாய தண்ணீர் கொண்டு கண்களைக் கழுவி வருதல் வேண்டும்; இடையிடையே அண்ணாந்து வானின் நிலநிறத்தையுஞ் சுற்றியுள்ள செடிகொடி மரங்களின் பசுத்தைமுகளையும் நோக்குதல் வேண்டும். இங்ஙனமே கண்ணும் மனமும் உறைத்து நிற்கும் எவ்வகைத்தொழிலைச் செய்தாலும், இடையிடையே கட்பார்வைபைக் குளிரவைத்தலை மறவற்க.

இன்னும், புழுதியும் பலவகைப் பண்டங்களின் துகள்களும் நூசிக்கூற்றும் அங்கணநீர்நாற்றமும் நிறைந்த நகரங்களின் தெருக்களிற்சென்று வருபவர்களும், பலசரக்குக்கடைகளி லிருந்து அங்குண்டாகும் நெடிகளை மோப்பவர்களும் இடையிடையே பெழுந்துபோய்க்கண்களைக்கழுவி வாயைக்கொப்புளித்தல் இன்றியமையாததாகும். கண்ணோப் கொண்டவர் இருக்கும் இடத்திலேயே ஒருங்குறையவேண்டி யிருப்பவர்களும் அவ்வாறே செய்தல் வேண்டும். மேலுங், கண்ணோய் உடையவர் கண்களில் ஒருவகைச் சிறு கொசுக்களும் ஈக்களும் வந்து மொய்க்கும்; இவை மற்றவர் கண்களிலும் வந்து மொய்க்குமாயின், அவர்க்குள் ளகண்ணோப் இவர்க்கும்வந்துவிடும்; ஆதலால், அக்கொசுக்கள் ஈக்கள் அணுகாமற் செய்துகொள்வதில் எல்லாரும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். இவற்றைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்தமுறை வலைபின்னிய கண்ணாடிகளைக் கண்ணோயுடையவர்களும் பிறரும் அணிந்து கொள்வதேயாகுமென்க.

இனிச், கண்களுக்குக் கீழுள்ள முக்கின் இருதுளைகளுள் றும் அழுக்கும் அசடும் படியாமல், சுண்டுவிசலால் நீரைத் தொட்டுத் தொட்டுத் தடவி அவைகளை வெளிப்படுத்துக. சில காலங்களில் முக்கின்மேல் வரும் பருக்களைக் கிள்ளலாகாது; கிள் றினால் வினைக்கொண்டு புரையோடி மூக்கையே அஃது அரித்து விடுதலைப் பார்த்திருக்கின்றேம். ஒரோவொருகால் அறியாமையால் அதனைக்கிள்ளித் துன்புறுபவர்கள், அஃது ஆறுமட்டும் நீராவியிற்பிடித்து நலப்படுத்துக.

இனி, பூக்கின் கீழுள்ள வாயையோயனுசாமல் வைத்துக் கொள்வதில் எல்லாரும் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள தீனிப்பையும் அதன் கீழுள்ள மலநீர்க்குடர்களுந் துப்புரவாயிருக்கப் பெறுவார்க்கு வாய் உறுப்புகளில் ஏதொரு நோயும் முடைநாற்றமும் வரா. தீனிப்பையும் மலநீர்க்குடர்களும் பிசுபிப்போனவர்க்கே வாயினுறப்புகளும் பழுதாய்ப்போகின் றன. உடம்பை உயிரோடிருக்கச் செய்வதற்கு முதன்மையாக உள்ளது உணவேயாகும்; அவ்வுணவை உடம்பினுட் செலுத்து வதற்கு வாயே முதன்மைபான கருவியாகும்; ஆகையால், வாயை யும், அதன்கண் உள்ள நாக்கு அண்ணம் பல் இதழ் என்னும் உறுப்புகளையும் உன்னிப்பாகப் பாதுகாத்து வருதல் வேண்டும்.

வயிற்றின்கண் அழலை மிகுந்தால் நாவிற்புண் உண்டாகும்; ஆதலால், வயிற்றின் அழலையைத் தணிப்பதே நாக்கின் புண்ணை ஆற்றுவதற்கு வழியாகும். ஆவின் மோரும் எலுமிச்சம் பழச் சாறுங்கலந்து காலவேளையிற் பருகினால் நாக்கிற் புண் ஆறும். பகற்பொழுது இராப்பொழுதுகளில் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துப் பிசைந்த சோற்றை அருந்துதலாலும் இந்நோய் தீரும். இன்னும் வசதியுள்ளவர்கள், தோல்போக்கிய கசப்பில்லாத அடப்பம் (வாது மைப்) பருப்புகளை அரைத்து ஆவின்பாலிற் கலக்கிச் சிறிது சூடேற்றிச், சீனாக்கற்கண்டு கலந்து காலே மாலையிற் பருகிவருவ மாயின், வாய்ப்புண் ஆறப்பெறுவதுடன், தமதுடம்புஞ் செழு மையாய் வளரக் காண்பார்கள். இன்னும், ஏழையெளியவராயிருப்பினுஞ் செல்வராயிருப்பினுங் கொடிய வாய்ப்புண்ணுற் பற் றப்பட்டுத் துன்புறுபவர்கள், கழுநீரில் மணித்தக்காளியிலையை யிட்டுக்காய்ச்சி அதனை மிளகுசாறுகத் தாளித்து எலுமிச்சம்பழம்



பிழிந்த சாறுஞ் சிறிதுங்கலந்து, அதனைக் காலையில் வெறுவயிற்றி லும், பகலில் உணவொடுகலந்தும் உட்கொண்டு வருகுவராயின், மிகுவிசைவில் அப்புண் ஆறப்பெறுவார்கள். நாளிலேயன்றி, அண்ணம், கன்னம், இதழ் முதலிய எந்தப்பகுதியிற் புண்வந்தாலும் இவ்வாறு செய்யவே, அஃது உடனே நீரும்.

இன்னும், வாயுறுப்புகளிற் பல்நோயாற் பலர் படுந் துன்பம் பார்த்தற்கும் ஆகாத அத்துனைக் கொடுமையுடையதாய் இருக்கின்றது. ஆதலால், இந்நோய்வராத முறைகளை ஒவ்வொருவரும் உன்னிப்பாய்ச் செய்து பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரல் முதன்மையாகும். நம்நாட்டு மருத்துவர்களாற் செய்து விற்கப்படும் பல்வகைப் பற்பொடிகளைக் கொண்டு பல்விளக்குகளை அறவே விட்டுொழித்தல் வேண்டும். இப்பற்பொடிகளைப் பயன்படுத்தவதனாலேயே பலர் பல்வலியால் துன்புறக்கான்கின்றேம். பற்பொடி இன்றியமையாது வேண்டியிருந்தாற் சீமைப்பற்பொடி ஒன்று மட்டுமே\* திங்கற்றதாகக் காணப்படுகின்றது. நாடோறும் பல்விளக்குவதற்குத் தான் லேறுவேண்டுமோர் அடுப்புக்கரியும் உப்புஞ் சேர்த்து நறுக்கி அதனைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது கருவேலமரப் பட்டையை நன்றாக உலரவைத்து இடித்துத் தூளாக்கி, அத்துனைப் பயன்படுத்தலாம். இவைகலெல்லாவற்றையும் விடக், கருவேலங்குச்சி, பூலாங்குச்சி, ஆலகிழுது முதலியவைகளே பற்றுலக்குதற்கு மிகச்சிறந்தவைகளாகும். பல்வலியும், பல்லாட்டமும், பல்லீரல்விக்கமும் வந்தால் இருவேளை வாய்க்கு நீராவி பிடித்து, அணுஇலையாற் பல்விளக்குக, அவைவிசைவில் நீங்கும்; பல்லீரல் விக்கந் தீர்ப்பதற்கு வலிதீர்மருந்தில் (அமிர் தாஞ்சனத்திற்) சிறிதெடுத்து வலியும் விக்கமும்உள்ள இடத்தில் மூன்றுமணி நேரத்திற்கு ஒருகால் தடவிவருக.

இன்னும், உணவுகொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும், ஒரு நாளிற் பலநேரங்களிலும் வாயினுள் நீர்பெய்து கொப்புளித்துக், கொப்புளித்த நீரை உமிழ்ந்து வருக. கடிப்பதற்கு வருத்தமான சீடை, பாக்கு, முறுக்கு முதலியவைகளை உண்ணற்க. வெற்றிலை பாக்குச், சுருட்டு முதலியவைகளையும் பயன்படுத்துதல் ஒழிக.

\* Calvert's Carbolic Tooth Powder (கல்வர்ட்டு என்பவரின் கப்பாலிக் பற்பொடி)



நீனிப்பையும் மலக்குடருஞ் செவ்வையானநிலைமையி லிருக் கின்றனவா என்று உன்னிப்பாய்ப் பார்த்து வருக. அடுத்ததித் துப் புணர்ச்சிசெய்யாமற், கிழமைக்கு ஒருகால் அல்லது திங்க ளுக்கு இருகாற் புணர்கலை, இவை யெல்லாவற்றினும் பல்லைப் பாதுகாத்தற்குச் சிறந்த வழியாகும். ஈண்டுக் காட்டிய இவ் வெளிய முறைகளை உன்னிப்பாய்ப் பின்பற்றி வருபவர்கள் நூறு ஆண்டும் அதற்குமேலும் பற்களைச் செவ்வையாக வைத்து நன்கு உயிர்வாழ்வார்க ளென்பது திண்ணம்.

இனிச், செவிகளை நோயனுசாமற் பாதுகாத்தற்கு வேண்டு வன ஆராயற்பாற்று. ஏனென்றால், நமது உயிர்வாழ்க்கையானது ஓசையின் வாயிலாகவே நடைபெறுகின்றது. நாமும் பிற ரும் ஒருவரோடொருவர் கலந்து உயிர்வாழ்வதெல்லாம் நாமும் அவரும் பேசஞ்சொற்களினால் நடைபெறுதலை அறியாதார் யார்? இவ்வாறு பேசப்படுஞ் சொற்களெல்லாம் ஓசைகளே யல்லாமல் வேறென்னை? இத்துணை இன்றியமையாத சொல்லோசைகளைக் கேட்டுணர்தற்கு முதன்மையாக உள்ள செவிகள் பழுதுபட்டுப் போனால், மக்கட்பிறவியும் அரைவாசி பழுதுபட்டதாய்விடுகின்றது. நல்லோரும் அறிவிற் சிறத்தோருங் கூறும் நல்ல அறிவுரை களைக்கேட்டு மகிழ்தற்குச் செவியில்லாதவர்கள் உயிரோடு இருப் பினும், அவர்கள் நடைப்பிணங்களை யாவர்கள். கண்களின் உதவியாற் சான்றோர் வரைந்த நூல்களைக் கற்றறியும் நல்வினை வாய்த்தவர்களுக்குச், செவிப்பழுதால் உண்டாகுங் குறை ஒரு வாறு நீங்குமேனும், அங்ஙனங் கற்றறிய மாட்டாத மக்களிற் பெரும்பாலார்க்குச் செவிப்பழுதால் உண்டாகும் பெருங் குறை பாடு நீங்க வேறுவழி ஏதுமே யில்லை. இன்னங், கண்ணாற் கற் றறிய வல்லவர்களும் நாதோறும் நடைபெறும் உலகியலொழுக் கங்களில் ஈடுபட்டு நிற்கவேண்டியவர்களாயிருத்தலாலும், அவை கம்மை யெல்லாம் ஒவ்வொரு நேரமும் பிறர் எழுதிக்காட்ட அறிந்து நடக்கலாமென்றால் அங்ஙனஞ் செய்வது தமக்கும் பிறர்க் கும் அளவிறந்த உழைப்பினையுங் காலக்கழிவினையுந் தந்து முயற்சி கட்டு இடையூறு விளைத்தலாலங் கண்ணாற் கற்றறிய வல்லவர்க் குஞ் செவிப்பழுது பெருந்துன்பம் பயப்பதேயாமென்க. ஆத லால், அறிவி னியக்கத்திற்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினவாகிய

செவிகளிரண்டும் பழுதுபடாமற் பாதுகாப்பதற் கற்றவர் கல்லாதவராகிய இருதிறத்தாரும் கருத்தாயிருத்தல் வேண்டும்.

முதலிற், காதுகளினுள்ளே அழுக்குச் சேராதபடி, ஒவ்வொருநாளும் துணியைத் திரித்து அவற்றினுள்ளே செலுத்தி அவற்றைத் தூய்மைசெய்துவரல் வேண்டும். துணியைத் தகிரச், சிறு குர்சி வெள்ளிச் சிறகரண்டி முதலான வன்பொருள்களைக் காதினுள்ளே அழைத்தல் சிறிதும் ஆகாது. செவியினுள்ளே, பற்றையின் மேற்றோல்போல், முடிநிற்குந் தோல் மிக மெல்லிய தன்மை வாய்ந்தது; அதன்மேல் வன்பொருள் ஏதேனுஞ் சிறிது பிசுக்கப்பட்டாலும் அது கிழிந்துபடும்; அது கிழிந்துபட்டற் கூடாது கேளாது; எழுச்சி என்னுங் கொடிய நோயும் அதன்கண் உண்டாகும். காதெழுச்சியாற் பெருந்தன்பம் உழந்தாரையும், உழந்து உயிர் துறந்தாரையும் கண்டிருக்கின்றேம். ஆகலால், துணியைத் திரித்து அழைத்து மென்மைபாகச் செவிகளைத் தூய் ப்ரசு செய்க. இவ்வாறு செய்வதனால் உள்ள முக்கு நீங்காவிட்டால், ஒரு சிறு பிச்சாங்குமூலில் கிரற்பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரை இழுத்து, அதனை வேண்டுமளவு மெல்லப் பலகாற் காதினுட் பிச்சுக; பெரும்பிச்சாங்குமூல்கொண்டு நீரை விசையாகப் பிச்சினார் செவியின் உட்கோல் கிழியும்; ஆகலாற், சிறு குழலால் மெல்லப் பிச்சுக. உள்ளுள்ள குறும்பியும் அழுக்கும் முற்றும் வெளிப்பட்டுவிடும். அதன்பின் மெல்லிய துணியைத் திரித்து விட்டுக் காதினுள் சுரத்தை எடுத்துவிடுக.

நம்மனை எண்ணெய் முழுக்குச் செய்யுங்கால் அரைப்பு, சீயக்காய் சேர்த்து வருகிறார்கள்; இவற்றைத் தேய்க்குங்காற் காதினுட்கேயக்கின்றார்கள்; அப்போது அவை காதினுள்ளே சென்று திரள்கின்றன. நீராடியபிற்காதற்றிரண்ட இவ்வழுக்கை இவர்கள் உன்னிப்பதில்லை. இவ்வாறு சிறிது சிறிதாகத் திரண்ட இவ்வழுக்குக் காதினுட் பெருநீரையை விளைக்குங்கால், அப்போதும் அது வந்தகாரணக் கெரியாமற் காதினுட் பலவகை மருந்தைப் பிழிந்து, பின்னும் அவ் வழுக்கை மிகுதிப்படுத்தி, நோய் தீரப்பெறாமற் கொடுந்துன்பத்திற் காளாகின்றார்கள். காதினுட்டிரண்ட அழுக்கைக்காமல் அங்குண்டானபுண்ணை ஆற்றதல்குடுமோ? ஆகவே, காதுநோய் வந்தால் முதலிற் செயற்பாலது: சிறு பிச்சாங்குமூல்

கொண்டு வெந்நீரை மெல்லப்பிச்சிக் காதினுள்ள முக்கைக் கழுவி வெளிப்படுத்துதலேயாம். காதினுள் வெந்நீரையன்றிக் குளிர்ந்த நீரை ஏற்றல் சிறிதும் ஆகாது. வெந்நீர்விட்டுக் கழுவிப்பின் மெல்லிய துணித்திரியால் உள்ளுள்ள ஈரத்தை மெல்ல எடுத்துவிடல் வேண்டும். இவ்வளவும் இரண்டொருநாட் செய்தவுடனேயே பலர்க்குக் காதநோய்தீர்ந்துவிடும். இவ்வளவிற்கு மாதபடி முதிர்ந்து போன நோயாயிருந்தால், வெந்நீர்கொண்டு கழுவிப்பின், நோய் உள்ளகாதுக்கு நோயிபிடித்துவருக; அந்நோய் விரைவில் நீங்கும். இவ்வாறு செய்தலைவிடுத்துக் காதினுள் எத்தகைய மருந்தும் பெய்தலாகாது என்று கடைப்பிடிக்க. காதினுள்ள புண்ணிலிருந்து நீழ்வடியுமானால், நாடோறுஞ் சிறுபிச்சாங்குமூலால் வெந்நீர் பிச்சிச் சிறிதழைக் கழுவிவிட்டு நோயிபிடித்து, அதன்பின் மெல்லிய துணித்திரியால் உள்ளீரத்தை நீக்கியபின், பஞ்சினுற் செளபைய அடைத்து விடுக; இவ்வாறு புண் ஆறும் மட்டுஞ் செய்தல் வேண்டும்.

இனி, முகத்தின்கீழ்க் கழுத்திற் பருக்கள் கண்டமாலே கொண்டு துன்புறுபவர்கள், நாடோறும் மலக்குடரைக் கழுவிக்க குறிகளுக்கு நோயி பிடித்து வருதல் வேண்டும். அதனோடு, இடையிடையே பட்டினி கிடத்தலும் முதன்மையானது. பல வகைக் கனிகள் வித்துக்களை உணவிற்குப் பெரும் பகுதியாக உட்கொண்டு, சோற்றுணவைக் குறைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பிடரியில் இசிவும் வலியும் வந்தால் அவ் விடத்திற்குச் சுடுசாம்பலொற்றடங் கொடுத்து, வலிதீர் மருந்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக் கொள்வதுடன், இங்ஙனமே அது தீரும் மட்டுஞ் செய்துவருக.

இனி, நெஞ்சுவலி மார்படைப்பு வரப்பெறுபவர்கள் மிகவுங் சுருத்தாயிருந்து அந்நோயைத் தீர்த்துக்கொள்வதுடன், திரும்ப அவைவராமல் தடைசெய்தலும் வேண்டும். ஏனென்றால், உடம்பின் மற்ற இடங்களில் வருந்நோய் உயிரை உடனே கொள்ளை கொள்ளாது; மற்று, நெஞ்சுவலி மார்படைப்பு நோய்களோ ஒரு நொடிப் பொழுதில் உயிரைக் கொள்ளையிடவல்லன. செல்வத்தில் மிக்கவர்களுங் கல்லியிற் சிறந்தவர்களும் உரமான யாக்கையுடையவர்களுங் கூடத், திடீரென்று இந்நோயால் இறந்து பட்டதனைப்



பலகால் யாம் அறிந்திருக்கின்றோம். நமது உடம்பின் உயிரியக்க  
மெல்லாம் நெஞ்சப்பையில் வாயிலாகவே நடைபெறுகின்றன.  
நெஞ்சப்பை பழுது பட்டால் உடனே உயிர் உடம்பை விட்டு  
நீங்குகின்றது. ஆங்கில நாட்டில் ஒர்வலிற் சில ஆண்டுகளுக்கு  
முன் ஒருவர் சந்தியில் இறந்துபட்டார். இறந்துபட்ட அவரது  
உடம்பு ஒரு சிறந்த மருத்துச்சாலைக்கு வருவித்து ஆராயப் பட்  
டது. அதனை ஆராய்ந்து பார்த்த மருத்துவ நுண்ணறிவினர்,  
அவ்வுடம்பின் அகத்தும் புறத்தும் உள்ள உறுப்புகளில் எதொரு  
யும் எந்த வகையிலும் பழுதடைந்திருக்கவும், அது திடீரென  
உயிர் நீக்கது என்னையென்று பலவாற்றால் ஆராய்ந்து பார்த்தும்,  
காரணம் ஒன்றுப் புலனாயிற்றில்லை. கடைசியாக அவர் ஒரு நாள்  
வினாள் உத்தப்பட்டு அவ்வுடம்பின் நெஞ்சப்பையைக் தவறு வலக்  
கையினுள் பிடித்து, அதனை மெல்லெனப் பிசையலானார். இவ்வாறு  
அவர் அதனைப் பிசையத்துவங்கிய சிறிது நேரத்திலெல்லாம்  
அந்நெஞ்சப்பை தானே மெல்லத் துடிக்கத்தொடங்கியது. அது  
கண்ட அம்மருத்துவர் கத்தியினால் வகிந்த மாட்டை உடனே  
பிடித் தைத்துவிட்டே, உயிரிழந்த அவ்வுடம்பு மீண்டும் உயிர்  
பெறச், செத்தவரும் பிழைத்தெழுந்தார். ஆகையால், நெஞ்சப்  
பையின் இயக்கமே உயிர் உடம்பின் நுந்து இயங்கும் இயக்கத்  
திற்குக் காரணமே மென்றுணர்ந்து, அவ்வுறுப்புக்கு எதொரு  
நேரமும் அணுகாமற் கருக்காயிருக்கல் வேண்டும்.

நெஞ்சக்குவரும் கோயெல்லாம் அகல்கி முள்ள தீனிப்பை  
மலக்குடல் குண்டிக்காய் ஆண்பெண்குறிகள் என்பவற்றிற்கு  
மிகுந்து அகலல் அங்குள்ள இரத்தஞ்சுண்ட, அதிலிருந்தெழும்  
நச்சுக் காற்று மேலெழுந்து நெஞ்சப்பையைத் தாக்குதலால்  
உண்டாவனவாகும். இஃதே எதுபோலவெனின்; நான்கு சிறு  
குழைவகளை ஒன்றன்மே லொன்றாக அமிக்கவைத்து, அடியி  
லுள்ளகுழைவையிலும் அகன்மேலுள்ள குழைவகளிலும் நீர் கிரப்பி,  
எல்லாவற்றிற்கும் மேலுள்ள ஒருகுழைவையின் வாயை ஒரு  
கட்டால்முடி, அடிக்குழைவையின்கீழ்த் தீயிட்டு எரிக்க; தீயை  
விடாமல் எரித்து வரவர, அடிக்குழைவையிற் சூடேறி அதிலுள்ள  
நீர் சுண்டிச் சுண்டிய நீரினால்எழும் ஆவி அதற்குமேலுள்ள குழி  
வையைத் தாக்கி அதிலுள்ள நீரைச் சுண்டவைக்கும்; அதிலிருந்



தெழும் ஆவியுந் தனக்கு மேலுள்ள குடுவையீரை அங்ஙனமே செய்ய, இங்ஙனமே ஒவ்வொரு மேலுள்ள குடுவையின் நீராவியுந் செய்ய, இறுதியாக மேலுள்ள குடுவைவாயை மூடியதட்டு அதனுள்ளொழும் ஆவியாற் கிளப்பப்பட்டு மேலெழுதலைக் காணலாம்; இதுபோலவே, ஆண்குறி பெண்குறிவாயிலாக உண்டான குடு அங்குள்ள இரத்தத்தைச் சுண்டவைக்க, அதிலிருந்தெழும் நச்சுக்காற்றுக், குறிகளுந்கு மேலுள்ள மலக்குடர் குண்டிக்காய்க்கோத் தாக்கும்; அதனால் அவற்றின்கண் உள்ள மலநீர்களும் இரத்தமுந் சுவற, அங்கிருந்தெழும் இன்னுங் கொடிய நச்சுக்காற்று அவற்றிற்கு மேலுள்ள நீனிப்பைபைத் தாக்கும்; அதனால், நீனிப்பையும் அவ்வாறே குடுண்டு சுவற, அங்கிருந்தெழும் இன்னுங் கொடிய நச்சுக்காற்று அதற்குமேலுள்ள நெஞ்சப்பை மூச்சுப்பைகளைத் தாக்குகின்றது; அதனால் அவை இரத்தஞ் சுவறி வலிதொண்டு இப்பங்கா தொழியவே, அவற்றைக் களைகண்கொண்ட உயிர், அங்கிருக்க இடம்பெறுதாய் உடம்பைவிட்டு நீங்கிப் போகின்றது. இங்ஙனமாக நெஞ்சப்பைக்கும் அதனை யடுத்துள்ள மூச்சுப் பைக்கும் வரும் நோயின் மூலத்தைக் கண்டறிய வல்ல நுண்ணறிவாளர்க்கு, இச்சிறந்த உறுப்புகள் இரண்டினையும் நோயனுகாமல் வைக்கும் வழியும், நோய்வரினும் அதனை விரைந்து தீர்க்கும் எளியமுறையும் நன்குபுலனாகாநிற்கும்.

கொறுக்குநோய் உடைய ஆடவர் மகளிரை மருவாமல் தம் குறிகளைப் பாதுகாக்க வல்லார்க்கு நெஞ்சுநோயே வராது. மற்று, அவை தம்மைப் பாதுகாவா தொழுகி நச்சுநோயை வருவித்துக் கொண்டார்க்கோ நெஞ்சுவலி மூச்சுப்பைநோய் கட்டாயம் வரும். ஈதென்ன? குறிகளை நோயனுகாமற் பாதுகாத்தொழுகு வார்க்கும் இந்நோய் வரக் காண்டுமாலெனின்; அவர் தாம்தூயராய் ஒழுக்கினர், தம்போற் றாயராய் நடந்திராத தம் பெற்றோரி லிருந்தாயினும், தம் பெற்றோர்க்குப் பெற்றோரி லிருந்தாயினும், அவர்க்குப் பெற்றோரிலிருந்தாயினும் அந் நோய் தொடர்ந்து வந்திருக்குமாகலின், தாம் தூயராய் நடந்தும் அந் நோய் வருதல் என்னையென்று வினாதுல் ஆகாதென்க.

அற்றேலஃதாக, பிழைபடுதல் மக்களியற்கை யாதலால், எதோ காமவயத்தராய் அன்றி யுயர்ந்த காதல்வயத்தராய்ப்பிழைத் தொழுகியோ பிறழ்ந்தொழுகியோ அல்லதுதம் முன்னோரினிருந் தோ கொறுக்குநோய் கொண்டு நெஞ்சவலி மூச்சுநோய் முத லியவற்றால் துன்புறுவோர் அவை தீர்ந்து நலமுறுதற்கு எளிய தொரு வழி காட்டுகவெனின், காட்டுதும். நெஞ்சவலியேனும் மார்படைப்பேனும் மூச்சுத்திணறுதலேனும் உண்டானால், இவை இவ்வாறுண்டாதற்கு, நெஞ்சை யறித்துக் கீழேயுள்ள தீனிப் பையினிருந்து மேலெழுந்த நச்சுக்காற்றே காரணமாமென நன் குணர்ந்து, உடனே தீனிப்பைக்கு உணவு இடுதலை நிறுத்துக. திரும்ப நன்றாய்ப் பசியெடுக்கும் வரையில் எவ்வகை யுணவும் உட்கொள்ள ஆகாது. இரண்டொருநாட் கழித்துப் பசிபெரித் தால் வலியுணவுகளை உட்கொளாமற், சோதுமெனோய்ப் பற் கஞ்சியே பருகல்வேண்டும். அதனோடு, வெந்நீ ரடைத்த ஒரு கண்ணாடிப்புட்டிலை மார்பிலும் முதுகிலும் ஒற்றி, அவ் விடங் களில் வலிதீர் மருந்தைக் தேய்த்துப் போர்த்துக்கொள்க. இவ்வள வில் இருந்துவிடாது, நீரேற்றி கொண்டு மலநீர்க் குடர்க்கையுங் காலையிலே இரண்டுவேளையுங் கழுவிவிட்டுக், குறிகளுக்கு நீராவி பிடித்து அதன்பின் ஈரத்துணியை அடிவயிற்றிற் சுற்றிக்கட்டுக. இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யவே அந் நோய் விரைவින් தீர்ந்து விடும். மறித்தும் அந்நோய் வராமல் இம்முறைகளைத் தொடர்ந்து சிறிதுகாலம் வரையிலும், அதன்பின் இடை விட்டு விட்டுஞ் செய்துவருக. நெஞ்சவலி மார்படைப்பு மூச்சுத்திணறல் உடைய வர்கள் ஊன்தின்பவராயுங் காப்பி தேயிலை கோக்கோநீர் பருகு பவராயும் வெற்றிலைபாக்கு புகையிலை மெல்பவராயும் இருந் தால் அத் தீயபழக்கங்களை உடனே விட்டொழித்தல் வேண்டும். புணர்ச்சிசெய்யுங்கால் நெஞ்சப்பையும் மூச்சுப்பையும் விரைந்து இயங்குகலால், அந்நோய் நீங்கி உடம்பு முழுநலம் பெறும்மட் டும் புணர்ச்சிசெய்தலையும் நீக்கிவிடல்வேண்டும். ஏனென்றால், நெஞ்சவலியுள்ள காலங்களில் ஊனுஞ் சோறும் உண்டு உடனே உயிரிழந்தாரையுங், காப்பிநீர் முதலியன பருகி மூச்சுத்திணற் உயிர் துறந்தாரையும், வெற்றிலைபாக்கு மென்று மார்படைத்துச் சந்தியில் இறந்தாரையும், புணர்ச்சிசெய்து அன்றே உயிர் நீத்தா

ரையும் யாம் பலகாலும் அறிந்திருக்கின்றோம். உயிரைக் கது மெனப்போக்குதலில் வல்ல இந்நோயாற் பற்றப்பட்டவர்கள் இத னைக் கூற்றுவனாகவே கருதி விழிப்பாக நடத்தலிற் கடைப்பிடி யாய் நிற்பல்வேண்டு மென்க.

இன்னும், மூச்சுப்பையைப் பற்றிய ஈளை இருமல் உள்ளவர் களும் இந்நோய் வந்து வருத்துங் காலங்களில் மேற்சொல்லிய முறைகளையே கையாண்டு அதனை நீக்கிக்கொள்வ தல்லாமலும், பின்னர் அது வராமலும் விழிப்பாக நடத்தல் வேண்டும். இவர் கள் மேற்சொல்லியமுறைகளுடன், இஞ்சிச்சாற்றில் தேன்கலந்து ஒருநாளைக்கு மூன்றுபொழுதாக, அது வேரோடு அறம்மட்டுந் தொடர்ந்து பருகிவரல் வேண்டும். ஈளை யிருமல் உள்ளவர்கள் சுரைக்காய் பீர்க்கங்காய் முள்ளங்கி முளைக்கீரை முதலான குளிர்ம் பண்டங்களை அந்நோய் அறத்தொலையும் மட்டும் உட் கொளல் ஆகாது. துவரம்பருப்புக் கடலைப்பருப்புகளையுஞ் சேர்க் கலாகாது. ஆவின்பாலைத்தனியே பருகாமல் இஞ்சி தேன் கலந் துங் கோதுமை கலந்துஞ் சிற்றளவாகப் பருகிவரல் வேண்டும். மாப்பிலும் முதகிலுங் கைகால்களிலுங் குளிர்ங்காற்றுப் படாமற் போர்த்திருத்தல் முதன்மையானது. அடுக்கடுத்து நீராடாமல் ஒருகிழமைக்கு ஒருகால் இருகால் இளம் பதமான வெந்நீரில் தலைமுழுக்குதலே செயற்பாலது. எளிதிற் செரித்து விரைவிற்பசி பையுண்டாக்கும் உணவுகளையன்றி வேறெதும் இவர்கள் உட் கொள்ளலாகாது. இவ்வாறு செய்துவரின் இரண்டு மூன்று கிழமை களில் இந்நோய் அறவே நீங்கப்பெற்று நலமுறுவார்களென்பது திண்ணம்.

இனி, வயிற்றுவலியைப் பற்றியும் அதுதீர்க்கும் முறை களைப் பற்றியும் ஆராய்வாம். வயிற்றுவலியானது இரண்டு கார ணங்களால் வருகின்றது. முதலானது, வயிற்றின்சீழ் உள்ள குறிகளுஞ் வரும் நோய்களிலிருந்து உண்டாகும் நச்சுக்காற்று மே லெழுந்து வயிற்றின்கண் உள்ள தீனிப்பையைத் தாக்குதலால் அதற்கு நோய் உண்டாகின்றது; இரண்டாவது, மேலிருந்து இடப்படும் உணவுகளின் பொல்லாங்கானும், அல்லது உணவு களை மிகுத்துண்டலானும் வயிற்றுவலி உண்டாகின்றது. முதற் சொன்ன வகையில் வரும்நோயை நீக்குதற்கு நீரேற்றிகொண்டு



உடனே மலரீர்க் குடர்களைத் துப்புரவுசெய்த லல்லாமலும், அடுத்தநாள் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தியும் அவற்றைத் தூய்மை செய்தல்வேண்டும். அதுவேயுமன்றிக், குறிகளுக்கு நாடோறும் ஆவிபிடித்து, வயிற்றைச்சுற்றி ஈரத்துணி கட்டுதலும் இன்றியமையாதது. கோதுமைநொய்ப் பாற்கஞ்சியைத்தவிர வேறு வலிய உணவு ஏதும் உட்கொள்ளலாகாது. வலிநீங்கும் மட்டும் இரண்டு மூன்று வேளை ஏதுமே உட்கொள்ளாமற் பட்டினி கிடத்தலே மிகநல்லது. விடாய் எடுத்தால் விரற்பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரையருந்துதல் பெரிதும் நலம்பயக்கும். இன்னும், வயிற்று வலி கொண்டு துடி துடிக்கும்போது உடனே அதனைத் தீர்த்தற்கு எளியதொருமுறை இருக்கின்றது. அதாவது, நல்லசிற்றாமணிக்கு எண்ணொயை யெடுத்து, அதனை வயிற்றின்மேல் உள்ள கொட்டி, பூழில் ஊற்றிக், கைவிரல்களால் அக்கொட்டிபூழை வலது புறமாகச் சுற்றிச்சுற்றி வயிற்றைப் பலகால் தேய்த்தலேயாகும். இவ்வாறு செய்தவுடனே வயிற்றுவலி தீர்ந்துபோகும், மலரீரும் இறங்கும். இகனொடு சின்றுவிடாமல் மேற்சொன்ன முறைகளைபுத் தொடர்ந்து செய்க.

இனி, உணவுகளின் பொல்லாங்கால் வரும் வயிற்று வலியைப் போக்குதற்கும் மேற்சொன்ன முறைகளின்படியே செய்வதோடு, அவ்வலியை வருவிக்கும் உணவுப் பண்டங்களையும் நீக்கி விடுக. சைவர்களிற் பலர் வயிற்று வலியால் வருந்துதற்குக் காரணம் மிகுந்த மிளகாய்க் காரத்தையும் புனியையும் அவர்கள் சேர்ப்பதேயாகும். காய்ந்த மிளகாயிலும் பச்சை மிளகாய் மிகக் கொடியது. இவற்றொடு காப்பி நீர் இட்டிலிதோசையும் அவர்கள் காலையில் மிகுத்துண்கின்றார்கள்; காலையில் உண்டது நன்கு செரியாதிருக்கையிலேயே, காரம் புனி மிக்க கறி குழம்புகளுடன் சோற்றையும் பகல்வேளையில் மிசைகின்றார்கள்; மாலைிலும் இரவிலும் அவ்வாறே. இங்ஙனமாகப் பொல்லாங்கான உணவை மூன்றுவேளை நான்குவேளை மிகுத்துண்டு தீனிப்பைக்கு ஓயாத வேலை கொடுப்பதனாலேயே, அவர்கட்கு வயிற்றுவலி புனியேப்பம் வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுடைச்சல் முதலான கொடிய நோய்கள் வந்து அவர்களை உயிர்மாளச் செய்கின்றன. ஆதலால், அவர்கள் அந்நோய்களை நீக்கி நலமாகவாழல் வேண்டினாற், காரம் புனி



பைக் குறைத்துக் கொத்தமல்லி தேங்காய்ப்பால் சேர்த்த குழம்பு வகைகளையும் கறிவகைகளையும் உணவிற சேர்க்கப் பழகிக் கொள்ளல் வேண்டும். காலையிலும் இரவிலும் அடுத்தடுத்து இட்டிலி தோசை முதலான வலியசிறுண்டிகளை அருந்தலாகாது. சிழமைக்கு ஒரு கால் அல்லது இரு கால் இவைதம்மைச் செரிக்கும் அளவாய் உண்ணலாம். ஆனாலும், காப்பி தேயிலை கொக்கோரை முற்றும் விலக்கிவிடுதலே தக்கது. ஒருநாளிற் காலையிலும் இரவு என்னும் முன்றுவேளைக்கு மேல் உணவு கொள்ள லாகாது. இடையிற் பசி எடுத்தால் இஞ்சிச் சுக்குரீர் கொத்துமல்லிச் சுத்தபாலுஞ் சிறிது பழமும் உட்கொள்ளுதலே நன்று. ஆண்டின் முதிர்ந்தவர்கள் நண்பகலில் மட்டுத் தக்கபடி யுணவு கொண்டு, மற்றையிரண்டு பொழுதுகளிலும் நீர்த்தவுணவு கொள்ளுதலே வாய்வது. மற்று, இவரல்லாத ஊனுணவு கொள்பவர்கள் வயிற்று நோய் வந்தால் ஊனுணவை அடியோடு ஒழித்தலைத்தவிர வேறு மருந்தில்லை. சைவவுணவிலும் பொல்லாத கில்லாத பண்டங் களைபே இவர்களும் அருந்திவரல் வேண்டும்.

இனி, இசைபாத பண்டங்களை யுண்டு வயிற்றுப் போக்குங் கக்கலும் கொண்டு துன்புறுவோர்கள், மேலும் அவற்றையுட் செலுத்தாமல் விலக்கி, ஒமரீர் சிறிது சிறிது பருகி வருவராயின், அவ்விரண்டுநோயுந் திரும். கக்கற் கழிச்சல் அல்லது வார்த்திபேதி பென்னுந் தொற்று நோயுந் செரிபாக்குணம் உடையவர்கட்கே பெரும்பாலும் வருகின்றது. இந்நோய்க்குக் கைகண்டமருந்து கல்கத்தா நாகேத்திர நாத சென் என்பவர் மருந்துக்கழகத்திற் செய்து விற்கப்படுங் “கர்ப்பூராரிஷ்டம்” என்பதே யாகும்; இம் மருந்தால் உயிர்பிழைத்தவர் எண்ணிறந்தோ ராவர். இம்மருந்து கையில் இல்லாதவர்கள் ஒமரீர் பருகிவந்தால் இக்கொடுநோய் பெரும்பாலும் நீங்கும். அதிலும் நீங்காதாயிற், காய்ந்தமிளகாயை அரைப்பித்து அதனை ஏழெட்டுச் சிறு சிறு கோலி யுருண்ணுகளாக உருட்டி, அவ்ஒவ்வோர் உருண்டையினுள்ளுந் சிறு சிறு கருப்பூரத் துண்டுகளை வைத்துப் பொதிந்து, அரை மணிநேரத் திற்கு ஒருகால் இரண்டு இரண்டு உருண்டைகளாக உட்கொள்க; கக்கலும் கழிச்சலுந் சிறிது நேரத்தில் நின்றுவிடும். இதனுடன், ஒருபடி வெநீரில் ஆழாக்கு உப்பைக் கரைத்து, அதனை நீரேற்றி

கொண்டு மலக்குடருக்கு ஏற்றாக; இவ் வுப்புநீர் இந்நோயை உண்டாக்கின நச்சுப் புழுக்களைக் கொன்றுவிடும். இந்நோய் கொண்டவர்களின் உடம்பிற் குடுகுறைந்து, குளிர்ச்சி மிகுமாதலாற் சுடுசாம்பலை வறுத்து வறுத்து, அவர்களுடம்பு முழுதும் ஒற்றடங் கொடுத்துக் கருப்புரெய் தடவிப் போர்த்து விடுக. இவ்வாறு இம்முறைகளை விரைந்து செய்யவே, இக்கொடுநோய் கொண்டவர் அது நீங்கி நலம் பெறுதல் திண்ணம். இவர் நலம் பெற்றபின் ஒரு கிழமைவரையில் ஆவின் பாலாவது, மலக்குடரை இளக்கும் விளக்கெண்ணெய், உழுத்திற்செய்த உணவுப்பண்டங் களாவது உட்கொள்ளலாகாது; வாழைப்பூ, வாழைக்கச்சல், முருங் கைப்பிஞ்சு, சுக்கரிப்பிஞ்சு, மிளகாய், மிளகு, சிரகம், கடுகு, உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு முதலியவற்றிற் செய்த கறி, மிளகுநீர், குழம்புகளும், நன்குசமைத்தபுழுங்கலரிசிச் சோறுமே உணவாக எடுக்கற்பாற்று. இவ்வாறு செய்தால் இக்கொடுநோயால் ஆண்டிக டோறும் உயிர்மாளும் எண்ணிறந்த மாந்தர்களும் உயிர் பிழைத்து நீடினிதுவாழ்வார் என்க.

இனி, உணவு செரிக்கும் அளவுக்குமேல் உண்டலானும், பசிபிளகாய் முதலான காரம் மிகுதியுள்ள பண்டங்களை அநித் தடுத்து உணவிறுக்கித்து உட்கொள்ளுதலானுந் தீனிப்பை புண் ணாகி வயிற்றடைச்சலையும் இரத்தக்கழிச்சலையும் உண்டாக்கும். இந்நோய் மிகக் கொடிபடுதொன் றாகையால் இதனை முற்றவிடுத லாகாது; முற்றவிட்டற் பிறகு தீர்ப்பதரிது; கொடுத்துன்பம் உழங்கு உயிர்மாளுகல் திண்ணம். ஆகவே, இந்நோயைக் காலத் துழாது உடனே தீர்க்கற்கு முந்தாக. இதுதீரும் வரையில் உணவு எடுத்தலாகாது. பசியெடுத்தாற் சவ்வரிசிக்கஞ்சியிற் சிறிது ஆவின் பால்சேர்த்து அதனைச் சிறிதாய்ப்பருகுக. வான்லீலிதம் உண்பு ஒருகண்ணாடிப் புட்டிலை உள்ளும் புறம்புஞ் செவ்வையாய்க் கழு வித் தூய்மைசெய்து, காப்பச்சிபாறிய நல்லீரை அதனுட்பெய்து, அதன் வாயைக் கிடேச்சினால் அடைத்து வெயிலில் வைத்து, மூன்றுமணி நேரஞ் சென்றபின் அதிலுள்ள நீரைக் காற்பலம் விழுக்காடு ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகாற் பருகிவருக. அத னொடு, மிக்ககுடா யில்லாமல் வெது வெதுப்பாயுள்ள நீரிற் சிறிது வெள்ளைரோசாச் சவர்க்காரத்தைக் கரைத்து, அதனை நீரேற்றி

கொண்டு ஏற்றி மலக்குடரைக் காலை மாலை கழுவித் துப்புரவு செய்க. இவ்வாறு செய்யவே இந்நோய் இரண்டொரு நாளில் தீர்ந்துவிடும். இவ்வளவிலுத்திராத வயிற்றுமேவும் இரத்தக் கழிச் சலும் இருந்தால், ஆழாக்கு வெந்தயத்தை ஒருநாள் மாலையில் தண்ணீரில் லறவைத்து, மறுநாட் காலையிலெடுத்து நன்றாய்க்கழுவி அம்மியில் இட்டு மைபோல் அரைத்து, அதனை மூன்று பகுதியாக்கி, ஒவ்வொரு பகுதியையும் தயிரிற்கலக்கிக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் மூன்று வேளையும் அருந்துக. இன்னும், ஒருதுத்த நாசுத்தகட்டுத்தொட்டியில், உட்கார்ந்தால், வயிற்றின் கொப்பூழ் வரையில் நிற்குமாறு குளிர்ந்த தண்ணீரைவிட்டுத், தொடைக்குக் கீழ் அடிவரையிலுங் கொப்பூழுக்குமேல் உச்சி வரையிலுங் லவரிக்காற்றுப் படாமற் கம்பளியைச் சுற்றிக் கொண்டு, கால் களைத் தொட்டியின் மேலாயினும் அகற்கு வெளிபே யாயினும் இருக்கவைத்துத், தொட்டி நீரினுள் இருபது நிமிடம் வரையில் உட்கார்ந் திருத்தல் வேண்டும். தொடைக்குக் கீழ் உறுப்பு களுங் கொப்பூழுக்கு மேலுறுப்புகளுந் தண்ணீரில் நனைதல் ஆகாது. இவ்வாறு நீரில் இருப்பது காற்றடக்கமான ஓர் அறையிற் செய்தல் வேண்டும். இருபது நிமிடம் நீரினிருந்தபிறகு எழுந்து நனைந்த இடத்தின் ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டு, உடம்பு முழுதும் நன்றாகப் போர்த்துக் கொண்டு சிறிது வியர்க்கும் வரையில் அங்ஙனமேயிருக்க. வியர்த்தபின் பசிஎடுத்தாற் சிறிது சவ்வரிசிக் கஞ்சி குடிக்கலாம். இங்ஙனம் மூன்று பொழுதுகள் வயிற்றின் அடியை நீரிலமிழ்த்திக் குளிரவைத்தலும், வெந்தய அரைப்புக் கலந்த தயிரைக் குடித்தலும், நீரேற்றி கொண்டு இளஞ்சூடான சவர்க்காரநீரினுல் மலக்குடரைக் சழுவிவிடுதலும், பசியெடுத்தாற் சவ்வரிசிக் கஞ்சியைப்பன்றி வேறேதும் உட்கொள்ளாமையும் ஒழுங்காகச் செய்தவருவார்க்கு எத்தகைய கொடியவயிற்றுமேவு இரத்தக் கழிவுகள் இருந்தாலும் அவை மிகுவினரளிற் தீர்ந்து போகும். இந்நோய்தீர்ந்து உடம்பு பழைய நன்னிலைக்குவரும் வரையிற், காரமான உணவுகளையும் எளிதற் செரியாத தின் பண்டங்களையும் எள்ளளவும் உட்கொள்ளாமல் மிக விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும்; ஏனென்றற், போனநோய் திரும்பிவந்தால் உயிர்பிழைத்தல் அரிது. வேறு வயிற்றுப் போக்குள்ளவர்



களும் மேற்கூறிய முறைவழுவாது செய்வாயின் அதுதீர்த்து முழுதலம் பெறுதல் திண்ணமென்க.

இனி, சுமற்குலை வலிவீரக்கங்களைத் தீர்ப்பதென்படி என்பது ஆராயப்படாற்று. சுமல் என்னும் அகவுறுப்புத் தீனிப்பையை யடுத்து வலது விலாவின் உட்பக்கத்தே யிருப்பது. இது பித்த லைசைத் தண்ணுட்பொதித்து வைத்து, வெண்ணும்போது அதனைத் தீனிப்பையினுட் செலுத்தி, அங்கு வந்து சேர்ந்த உணவின்னைச் செரிக்கச் செய்வது. எனிதற் செரிக்கத்தக்க உணவுகள் தீனிப் பையினான் வந்து சேர்ந்தால், அவற்றைச் செரிப்பதற்கு வெண் டிய சிற்றவளினதான பித்தகீர் சுமற்குலையி லிருந்து இரைப்பைக்கு வரும். அதனால் உண்டவுணவு நன்குசெரித்து கலத்தைத்தரும். மற்று, எனிதற்செரியாதஉணவுபொருள்மேல் மொண்டாலே. அவற்றைச் செரிக்கப் பண்ணுதற்குப் பேரளவினதான பித்தகீர் இரைப்பையுள்வந்து சிவம்ப, இரண்டுங்கடிச் செரியாதற் போச லே. அவற்றிலிருந்துண்டான பித்தகீர்மே இரத்தத்திற் கலந்து உம்பெய்கும்படிவருகின்றது. இதனால் மேனிபெல்லாம் மஞ்சள் நிறமுண்டாகின்றது; தலைவலி, சிறுகிறுப்பு, ஓக்காளம், மலச் சிக்கல், பித்தக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்கள் கிளைத்துத் துன்பத்தை மிகுதிப் படுத்துகின்றன. இங்கோர் துவக்கத்திலேயே களையப் படாவிட்டால், பித்த சோகையும் அதனால் உடல் வீக்கமும் உண்டாக்க உபசரப்போகும். ஆகலால், எனிதற்செரியாத காய்பித்தகீர் சாமாயம் புகையிலை இறைச்சி முதலான பொருள் களை உண்ணற்க. அறியாமையால் இவைகளை யுட்கொண்டு வருந்துவோர், உடலே இவைகளை சிறுத்தி, மலக் குடரைக் கழிப்ப, பசிபெரிக்கும் வரைபிற்பட்டியியாயிருக்க. லேகிறக் கண்ணுடிப்பட்டியில் நீர்சிரப்பி அதனை வெயிலில் வைத்தெடுத்து, அந்நைரத் சிறிதுசிறிதாகத் தொடர்ந்து பருகிவருக. பசியெடுத் தால், வாற்கோதுமைமரூட்டுக்காய்ச்சிய ஆவின்பாலைச்சிறிதாய், அருந்துக. சுமற்குலைவீக்கம் இருந்தால் கடுக்காய்ச்சாறு குடித்து மலகீர்க் குடர்களைத் துப்புரவுசெய்து, வீக்கமுள்ள இடத்தின் மேல் வெந்நீர்ப்பட்டில் ஒற்றடங் கொடுத்து வலிதீர் மருந்திட் டித்தேய்க்க. இதனோடு உடல்வீக்கமும் பித்தசோகையும் இருந் தால், அவை தீரும்வரையில் மலகீர்க்குடர்களை நாடோறும்



நீறேற்றி கொண்டு துப்புரவு செய்து, வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் நாமக்கம்பழம், அக்திப்பழம் கொடி முந்திரிப்பழம் முதலியனவும் உட்கொண்டு வருதல்வேண்டும். காலையில் ஒவ்வொருநாளும் நாலேந்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் அரைப்பலம் இஞ்சிச்சாறு கலந்து அக்கலையையினை வெறுவயிற்றிற் பருகிவருக. இந்நோய் நிரூபிப்பதற்கு சோற்றனுவாவது வேறுவலியவுணவாவது உட்கொள்ளலாகாது. இம்முறைகளை வழுவாமற் செய்துவந்தால், இந்நோய் விரைவில் நீங்குதல்திண்ணம். மஞ்சட்காமாலை என்னும் நோயும் பித்தநீர் மிகுதியால்வருவதேயாகையால், அதற்கும் மேற் காட்டிய முறைகளையே செய்து அதனை விரைந்து நீர்த்துக் கொள்க.

இனி, இடது பக்கத்து விலாவின் உள்ளுள்ள மண்ணிரல் நோயினைத்திற்குமாறு காட்டுவாம். குளிர்காய்ச்சலால் துன்புறுவோர் அதனை விரைவிற் நீர்த்துக்கொள்ளா விட்டாலுங், குளிர்காய்ச்சல் அடிக்கும்போது சோற்றனுவையும் வேறுவலிய உணவுப் பண்டங்களையும் விழுங்கிவிட்டாலும் மண்ணிரல் நோயுடைபதாகி வீங்குகின்றது. மண்ணிரல் வீக்கத்தையே தமிழ் நாட்டவர் 'காய்ச்சற் கட்டி' என்கின்றனர். மண்ணிரல் வீக்கம் உள்ளவரையிற் காய்ச்சல் நீங்காது. காய்ச்சற்கட்டி. பெருக்கப் பெருக்கக் காய்ச்சலும் மிகுந்து உடம்பை மெலியச்செய்யும்; சிலநாட்களில் உயிரையும் இழப்பிக்கும். ஆதலால், காய்ச்சலுடன் மண்ணிரல் வீக்கமும் உடையவர்கள் நாடோறும் மலநீர்க்குடர்களைத் துப்புரவுசெய்து, பாட்லிவாலா என்பவரால் செய்து விற்கப்படுங் குளிர்காய்ச்சல் மருந்தைத் தொடர்பாக உட்கொண்டுமரல் வேண்டும். காய்ச்சல் நிற்கும் வரையில் வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் உலர்ந்தபழங்கள் சிறிதுமன்றி வேறேதும் உட்கொள்ளலாகாது. காய்ச்சல் நின்று கட்டி கரையும் வரையில் ஓட்மீல் (Oat meal) அரிசி சிறிது சருக்கரையுடன்கூட்டி இடைவிடையே நன்றாகமென்று தின்பதுடன், வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் உலர்ந்தபழங்கள் சிலவுமே அயிலல் வேண்டும். மண்ணிரல் வீக்கம் முற்றும் நீங்கும் வரையில் எண்ணெய்முழுக்கு ஆகாது. ஒமர் தேய்த்து வெது வெதுப்பான நீரில் தலை முழுகுதலே செயற்பாலது.

இனி, சிறுநீர்ப்பைக்குச் சிறுநீரைப் பிரித்துச் செலுத்துங் குண்டிச்சாயில் உண்டாகும் நோய் பெரும்பாலும் கொறுக்கு நோய் உடையவர்களுக்கே வருகின்றது. அல்லது, எந்நேரமும் இருப்பிலிருந்து வேலைசெய்யும் கணக்கார் வணிகர் ஆசிரியர் முதலாயினார்க்கும், புளிப்பு நஞ்சு (uric acid poison) உள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோநீர் விலங்கின் இறைச்சி முதலியவைகளை உட்கொள்வார்க்கும் இந்நோய் வரக் காண்கின்றேம். இஃது இடுப்பின் பிற்புறத்தே, இருப்புக்கோல்கொண்டு துளைத் தாற் போல்வதொரு கொடிய வலியுணைத் தருவது. கொறுக்கு நோயுடைய மகளிர் அல்லது ஆடவரை மருவிக் கொறுக்குநோய் கொண்டவர்பால் வருங் குண்டிச்சாய் வலியானது அக் கொறுக்குநோய் உள்ளவரையில் அவர்பால் வந்தே தீரும். ஆதலால் இத்தகையோர்க்குவருங் குண்டிச்சாய் வலி அவர்க்குள்ள கொறுக்கு நோயை வேரறுத் தொலைத்தால் மட்டுமே தானும் வேரோடுஅற்று ஒழியும். மற்ற, மேற்காட்டிய உணவுப்பண்களை அருந்துதலால் வருங் குண்டிச்சாய் வலியோ அப்பண்டங்களை விலக்கினால் மட்டுமே தானும் விலகும். இனி, இருப்பிலிருந்து முயற்சி செப்பவர்கள் காலை மாலை ஒருமைல் தொலைவு வழிகடக்கப் பழகுவதுடன் இடையிடையே யெழுந்து உலவுதலுஞ் செய்தல் வேண்டும்; அவ்வாறு செய்து வந்தால் மட்டுமே அவர்கள் அந்நோய்க்குத் தப்பலாம். பின் எந்தக் காரணத்தால் வந்த குண்டிச்சாய் வலியாயிருப்பினும், அதனை உடனே தீர்த்தற்குரிய முறைகளைச் செய்தல் வேண்டும். அவையாவையோ வெனின்; நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் துப்புரவு செய்து, ஒன்ற அல்லது இரண்டு நாள் சோற்றுணவை விலக்கிக், கோதுமைநொய்க் கஞ்சி அல்லது பொங்கலை யுட்கொள்ளுதலும், இடுப்பின் பிற்புறத்தே வலியுள்ள இடத்தின் மேற் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டிற் சுடுசாம்பல் ஒற்றடங் கொடுத்தலும், அதன்பின் “அயிர்தாஞ்சனம்” என்னும் வலிதீர்மருந்திட்டுத் தேய்த்தலுமே இந்நோயின் துன்பத்தை உடனே தணியச் செய்தற்கேற்ற எளியமுறைகளாகும். இதன்கொடுமை தணிந்த பின்னும் வாளா இராமற் கடுக்காட்ச்சாறு குடித்து மலநீர்க்குடர் களைத் தூய்மைசெய்தல் வேண்டும். இடுப்பின் பிற்புறத்திற்குத்

தொடர்பாக ரோகிபிடித்து வந்தாற்றான் இந்நோய் வேரோடு ஆறும்.

இனிக், குண்டிக்காய்வலி, ஈரல் மண்ணீரல்வலி, வீக்கம், வயிற்றுவலி முதலியவற்றிற் கெல்லாம் பெருமுதற் காரணமான கொமக்கு நோபைப் பற்றியும் அது தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியுஞ் சிறிது பேசுவாம். கொறுக்குநோய் என்பது அஃது உடைய மசலிர் ஆடவரை மருவுகலால் ஆண்குறி பெண்குறிகளை முதலிற் பற்றி, அதன்பின் வரவரப்பெருகி அவற்றிற்கு மேலும் கீழும் உள்ள அகவுறுப்புப் புறவுறுப்புகளை நோய்வாய்ப்படுத்தும் இயற்கைபது. இது முதன் முதற்பற்றிய மூன்று முதல் ஏழுநாட்களிற் குண்டிக்காயினைத் தாக்கி இடுப்பின் பின்புறத்தே முதலில் வலப்பக்கத்திலும் அகணையடுத்து இடப் பக்கத்திலும் பெரியதோர் உளைச்சல் நோயினை உண்டாக்குகின்றது. அதன் பிறகு வலது காலிலாயினும் இடது காலிலாயினும் பிட்டத்திலிருந்து தொடை முழங்கால் கெண்டைக்கால் கணுக்கால் உள்ளங்கால் முடிய அங்குளமே கடுப்பினை விளைக்கின்றது. உரமான உடம்பு உடைய வர்கட்கு இவ்வுளைச்சல் ஒருகிழமைக்குப்பின் தணிந்து போனாலும், அத்தணிவினையடுத்து ஆண்குறி பெண்குறிகளின் உட்நிலையில் அக்கடுப்பும் எரிவும் மிகுந்து, சிறுநீர் விடுங்காற் பெருந்துன்பத்தினைத் தருகின்றன. பிறகு, குறிகளின் கடுப்பும் எரிவுந் தணிந்தவுடனே ஆண்குறியின் முனையைச் சூழ்ந்த இடங்களிலும் அரிப்புங் கடுகளவு கொப்புளங்களுங் கிளைக்கின்றன; கிளைத்த இவை இரண்டு மூன்று நாட்களிற் புண்ணாகிவிடும்; புண் ஆற்றும் மருந்து இட்டால் இவை விரைவில் ஆறும்; இல்லையேல், இவை தாமாக ஆறுதற்குப் பத்துநாட்களுக்குமேற் செல்கின்றன. இந்நோய் பிடித்தவர்கள் மீண்டும் அந்நோய் உடையாரை மருவாமல், உடனே தக்க தீர்க்குமுறைகளைச் செய்து அதனைச் சுவடறத் தீர்த்துக் கொள்வதில் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். இல்லையேல், நாளடைவில் இது, குண்டிக்காய் வலி, ஈரல் மண்ணீரல்வலி, வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி, கண்வலி, வாய்ப்புண், உடம்பெங்குஞ் சிரங்கு, கை காற் பிடிப்பு, அவற்றில் உளைச்சல் முதலான பல நோய்களையும் வருவிப்பதல்லாமலும், ஆண்குறி பெண் குறிகளையும் அரித்து விடும்; சிலர்க்கு எலும்புருக்கி



கோயிலையும் உண்டாக்கி அவரை உயிர்மாணச்செய்யும். ஆதலால், உடனே இதனை வேரறத் தொலைத்தற்கு முத்துக, தச்சுமருத்துவர்களைக் கொடுக்கப்படும் உயர்ந்தமருத்துவனை நெடுங்காலம் உண்டாக்க இந்நோய்தீரக்கூடும். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இஃதெருந்தால் அவர்கள் நெடுங்காலம் மருவாதிருந்து மருந்துண்டால் மட்டுமே இது நிரும். இடையிடையே மருவியபடியாய் அவர்கள் எவ்வளவுகாலம் எவ்வளவு சிறந்த மருந்துண்டாலும் இந்நோய் நிகழாதிடையிலே. இந்திலையையில் அவர்கட்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால் இப்பொல்லாத நோய் நிகழ்ந்த அபமானையும் பற்றிக் கொள்கின்றது. ஆதலால், இந்நோயாற் பிடிச்சுப்பட்டவர்கள் மகப்பேற்றைச் சிறிதும் அடைதல் கூடாது. தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் இளங் குழவிகளின் நன்மையைக் கோரியாயினும் இந்நோய் உள்ளவர்கள் அதனைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் வரையில் மகப்பேறு திருப்பாமாக.

இனி, இந்நோயை மருத்தில்லா இயற்கைமுறை கொண்டு சிவரவிரிந் தீர்த்துக் கொள்ளுதலே நல்லது. மருந்தைவிட இயற்கை முறைகளை இசைவாக சிவரவிரிந் தீர்க்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தவனாய்ப் புலனாகின்றன. கொறுக்கு நோயெல்லாம் முதலில் ஆண்குறி பெண்குறிகளைப்பற்றி, அவற்றின் வாயிலாகவே உடம்பெங்கும் பரவுகலால், ஆண்குறி பெண்குறிகளைத் தொடர்பாக ஒவ்வொருநாள் மாலைமீறும் நோயியிற் காட்டி வியர்க்கவைத்து, அவற்றின்கண் ஏறிய நச்சுநீரை வெளிப்படுத்திவிடல்வேண்டும். நோயி் பிடிப்பதற்குமுன், மலநீர்க்குடர்களை நீரேற்றிகொண்டு ஒவ்வொரு நாள் மாலைமீறும் தூய்மை செய்தல் இன்றியமைவாது. குறிகளைப்பற்றிய இந்நோய் குண்டிக்காயைத் தாக்கி, அதன்பின் அங்கிருந்து கால்களில் இறங்குதலால், இடுப்பின் பிற்புறத்தையும் நாடோறும் நோயியிற் காட்டி நன்கு வியர்க்கவைத்தல் வேண்டும். முதலில் நீரேற்றிகொண்டு தூய்மைசெய்து விட்டு, அதன்பின் இடுப்பின் பிற்புறத்திற்கு நோயிபிடித்து, அதன்பிறகு குறிகளுக்கு ஆவிபிடித்து. ஆவிபிடித்த இடங்களைக் குளிர்த்தீர் கொண்டு கழுவி விடுக. ஆவிபிடிப்பதற்கு முன்கட்டியிருந்த ஆடைகளைமுற்றுங் களைந்த விட்டுத், தோய்த் துலிந்த தூய ஆடைகளைபே பின்னர் உடுத்திக் கொள்ளல்



வேண்டும். நீராவிபிடிக்கும்போது வயிற்றெங்குங் கொதிப்புண்டாகுதலால், தீனிப்பையில் இருபக்கத்துமுள்ள ஈரல் மண்ணீரல்கள் குடேறப்பெறுகின்றன; அவைகுடேறவே பித்தம் மிகும்; ஆதலால், ஆவிபிடித்தவுடனே கொப்பூழிலிருந்து கீழ்வயிறு முடிய இடுப்பைச் சுற்றி ஈரத்துணியைக் கால்மணிநேரம் வரையிற் கட்டிவைத்துப், பிறகு அவிழ்த்துவிடுக. மிகுதியான பித்தச் சூடுள்ளவர்கள், மேலேகாட்டியபடி ஒரு துத்தநாகத்தகட்டுத் தொட்டித் தண்ணீரில் இருபது நிமிடங்கள் வரையில் இருந்து எழுந்துவிடல் நன்று. இங்ஙனம் இருக்கவேண்டிய கட்டாயம். இல்லாதவர்கள் அடிவயிற்றில் ஈரத்துணியை மட்டுஞ் சுற்றிக் கொள்ளுதலே செய்க. கொறுக்குநோயுடையவர்கள் அது தீரும் மட்டுந் தாம் விரும்பும் உணவுப்பண்டங்களை பெல்லாந்தாம் விரும்புமாறெல்லாம் உட்கொள்ளலாகாது; ஊன்தின்பவர்களாயிருந்தால் அவர்கள் ஊனை முற்றும் விட்டொழித்தல் வேண்டும். அங்ஙனமே காப்பி தேநீர் முதலான பருகு நீர்களும் உடனே விலக்கற்பாலன ஆகும். அவர்கள் சைவர்களாயிருந்தால் துவரம்பருப்பை அடுத்தடுத்துப்பயன்படுத்தலாகாது; புளியையும் காரத்தையும் மிகக் குறைத்துவிடல் வேண்டும். நீர்க்கோவையினைத்தரும்பண்டங்களை மழைகாலபனிக்காலங்களிற் பயன்படுத்துதல் கூடாது. இராக்காலஉணவெல்லாங் காற்றுங் குளிர்ச்சியும் இல்லாதனவாய் எளிதற் செரிப்பனவாய் இருக்கும்படி ஒழுங்குபடுத்தல் முதன்மையானது. வெயில்வெப்பம் மிகுந்தவேளிற் காலத்தன்றி ஏனைக் குளிர்காலத்தில் அவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் முழுமுதலாகாது. இங்ஙனமாக யாம் காட்டிய முறைகளைப் பிசகாது கைப்பற்றி நடப்பவர்கள், கொறுக்குநோய் அறவே தொலையப் பெற்று நலமுடன் நீடுவாழ்தல் திண்ணமென்க.

இனி, தொடையைப்பற்றிவருந் தொடைவானை கடுப்பு முதலிய நோய்கட்கும், முழங்காற்பிடிப்பிற்கும் நீராவிவேதுபிடித்து. அல்லது அகவுறுப்புகளைத் தணலிற்காய்ச்சி வலிதீர்மருந்திட்டுத் தேய்த்துவருக. மலநீர்க்குடர்களைக் கழுவிவிடுதலும் இன்றியமையாதது. இவற்றைத் தொடர்பாகச் செய்துகொண்டு, காற்றும் புளிப்புநஞ்சும் இல்லாத உணப்பொருள்களையுந் தெரிந்துக் கொள்வார்க்கு இந்நோய்கள் விரைவில் நீங்கிபோகும். இவ்வாறே

கண்ணாடக்கால் கணுக்கால் தோம் உள்ளவர்க்குத் செய்து  
வரின் அதுநீங்கி நலம்பெறுவர்.

இனி, யானைக்கால் விதைவிக்கம் உள்ளவர்களைப் மேற்  
கறியமுறைகளை வழவாது தொடர்பாகச் செய்து வருதலுடன்,  
ஒருகிழமைக்கு முன்றநாள் முழுப்பட்டினி கிடக்கவும் வேண்  
டும்; அதனாலும், தீராவாயின் பின்னர் ஒரு கிழமை பட்டினி  
கிடந்துபார்க்க: அதனாலுந்தீராவாயிற் பதினைந்துநாட் பட்டினி  
கிடக்க; அதுவும் முழுப்பயன் தரானிடின் ஒருதிங்கள், அல்லது  
காற்பதுநாட் பட்டினி கிடக்கவர்க்கு அந்நோய்களுந் பிறநோய்  
கள் எல்லாமும் வேலோடு யற்றொழியும் என்று கடைப்பிடிக்க.  
பட்டினிகிடக்கும் நாட்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய முறைகளை  
முன்னமே நன்குவிளக்கி யிருக்கின்றேம்; அவைகளைக்கருத்திற்  
பிழிபவைத்து அவற்றின்படி ஒழுங்காக நடந்துவருக.

என்றிதுகூறும், உடம்பின் உச்சியிலிருந்து காலின் அடி  
வரையில்வரும் நோய்களையும், அவற்றைத் தீர்க்கும் முறைகளை  
யும் எடுத்துக் கூறினம். இனி, உடல் முழுதும் வருந்திச் சொறி  
தீரங்கு, படை, கட்டிகள் முதலியவற்றைத் தீர்க்கு முறைகாட்டி,  
யின்வளவில் இவ்வுத்தியாயத்தை முடிப்பாம்.

பித்தகோ, செம்பு, சுபம், அனுரீனியம் முதலான எவந்  
தவற்ற் சமைத்த காரணவை உட்கொள்ளுதலாலும், பல்வகைக்  
பழிவுகள் சேர்ந்த சாக்கடைநீர் சந்தி குப்பை முதலான அழுக்கு  
கள் தீரம்பிய இடங்களிலிருந்து அவற்றிலுண்டான நச்சுக்  
கொசுக்களினுற் கடியுண்டு வருந்துதலாலும், நோயாளிகளுடன்  
ஒருங்கு உறைதலாலும், எங்காவுத்துங் குளிர்த் திரிலேயே  
முழுகுதலாலும், நாடோறும் ஆடைகளைக் களைந்து துவைத்து  
பலந்த வேறு ஆடைகளை உடுத்தாமையானும், பலர்க்குச் சொறி  
தீரங்கு, படை, கட்டிகள் வருகின்றன.

இவைகளை வராமற்றதிற்பதற்குச் சிறந்த முறை யாதென்றால்  
அவற்றை வருவிக்குங் காரணங்களை விலக்குதலே யாம். மட்  
பாண்டங்களிலன்றி வேறு பித்தகோ செப்பு ஏனங்களில் உணவு  
சமைக்கும் போலி நாகரிசத்தை முற்றும் அருவருத்து விட்  
டொழித்தல் முதன்மையானது. மிளகாய்க்குரு முதலிய காரப்  
பொருள்களையும் புளிபையும் மிகுதியாகக் குழிப்பு கறிகளிற்

சேர்த்தல் ஆகாது. சாக்கடைநீர் சகதி குப்பைகள் நாயிருக்கும் இடங்களிற் சேராமல் அவைகளை அவ்வப்போது அப்புறப்படுத்தி இடங்களை மிகவுந் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரளிற் கொசுக்கள் கடியாவண்ணங் கொசுவலைக்குள் உறங்குதல் வேண்டும். வீணான பட்டுச்சரிகைப் புடைவைகளுக்கும் நகைகளுக்குங் கடன் வாங்கியாயினும் பணச் செலவு செய்யத் துணிந்து நிற்கும் நம்மனோர் தமதுடல்நலத்தைப் பேணுதற்கு முதன்மையாக வேண்டப்படுஞ் சில கொசுவலைகளைச் செய்து கொள்வதற்குச் சிறு செலவுதானுஞ் செய்ய மனம் இசையாமை பெரிதும் வருத்தக்குவதன்றோ? தமதுடம்புசொறி கொண்டு வீங்கிவெடித்தால் அப்பட்டுத்துணிகளும் நகைகளும் அந்நாற்றவுடம்பை அழகுசெய்யுமா? செய்யாவே. ஆகையால் தமதுடம்பைப் பேணுதற்கு இன்றியமையாத சருளிகளை அமைத்துக் கொள்வதில் நம்மனோர் கருத்தைச் செலுத்திப் பொருட் செலவு செய்வாராக! இன்னும், நோயாளிகள் தம் முடல் ஒருங்கு உறையாதபடி, அவர்களுக்கு ஓரிடமுந் தமக்கோரிடமும் ஓர் இல்லத்திலேயே வகுத்துக் கொள்ளலாம். மனைவியுந் கணவனுமா யிருந்தாலுங்கூட, ஒருவருக் கொருவர் உதவிசெய்யும் நேரத்தன்றி மற்ற நேரங்களில் அவர்கள் தனித்தனி வெவ்வேறு அகன்றிருத்தலே செயற்பாலது; ஏனென்றால், ஒருவர்க்குள்ள நோய் மற்றவர்க்கும் வந்துவிட்டால் ஒருவர் மற்றவர்க்கு உதவியுஞ்செய்ய இயலாமல் இருவருமாய்த் துன்புறல் வேண்டி வருமன்றோ? ஆதலாற், சிறிதாயினும் அவர் விலகி யிருத்தலே நன்றாகும். இன்னும், குளிர்ந்தநீரில் முழுகுவோர், அதனை இடையிடையே விட்டுவைத்து, வீரற் பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரிலுந் தலைமுழுகி, இரத்தத்திலேறிய நச்சுநீரைக் கக்கவைத்தல் இன்றியமையாதது. இன்னும், ஒருநாட்கட்டியிருந்த ஆடையை மறுநாட் கட்டியிராமல், அதனை அளிழ்த்து விட்டு, நன்றாய்த் துவைத்துலர்ந்த ஆடையை யுடுத்துக் கொள்ளுதலும் வேண்டும். வசதி யிருந்தாற் காலை மாலை இருபொழுதுகளும் ஆடைகளை மாற்றுதல் மிக நல்லது. இன்னும், மலச் சிக்கலுக்கு இடம் உண்டாகாமல், கீரை வகைகளைச் சேர்த்தலுடன், பழங்கள் உழுத்திற் செய்த பண்டங்கள் நெய் பால் தயிர் முதலானவை



கனையும் இடையிடையே யுட்கொண்டு வருதல் வேண்டும். இம் முறைகளை வழுவாது கைப்பற்றி நடப்பவர்க்கு அவர்தம்மேனி பாசாறுவற்றுத் தெளிந்த அழகுவாய்ந்து திகழும் என்க.

இனி, ஆண்பாலர் பெண்பாலரில் ஆண்டன்மை பெண் டன்மை யிழந்தவரும், மகப்பெறுது மலடரா யிருப்பவரும் பலர் உளர். இவ் விருதிறத்தாரும் பார்வைக்கு மக்கள் வடிவு வாய்ந்தவரா யிருப்பினும், இவர் தமது செயலாலோ தம் முன் னோது செயலாலோ, இறைவன்வருத்த மக்களியற்கைக்கு மாறான அலி பேடிகளாயும், மலடர்களாயு மிருந்து துன்புறுகின் றனர். தமதுசெயலால் ஆண்மை பெண்மை யிழந்தும் மலட்டுத் தன்மைவாய்ந்தும் நடைப்பிணங்களாய் உயிர்பிழைத்திருப்பவர், பெரும்பாலும் பேதைமணம் புரியும் பார்ப்பனரிலுஞ் செல்வர் வரிலுமே மிகுதியாய் உளர். அஃது ஏது காரணத்தா லென்றற் றுதும். உலகத்திற் பிறந்த ஆண்பெண் உயிர்களெல்லாந் தாம் வருவுதற் கேற்ற பருவம் அடைந்த பின்னரே ஒருங்கு கூடிக்கூளிக்கின்றனர். ஆனால், பார்ப்பனர்களோ பெரும்பாலுந் தம் பெண் மக்களை அவர்கள் பூவா முன்னரே ஆண்மை மிக்க இளைஞர்கட்கு மணஞ்செய்து கொடுத்தலுடன், மணஞ் செய்த நாளி லேயே அவர் இருவரும் புணர்ச்சி செய்யுமாறும் ஏவுகின்றனர். புணர்ச்சிக்கு ஏற்றபடியாகப் பெண்குறியின் உட்பகுதிகள் வள ராதிருக்கையில், தம் பெண்மக்கள் தம்மினும் ஆண்டின் முதிர்ந்த இளைஞரைப் புணருமாறு ஏவுதலால், அச்சிறுமிகளின் பெண் மறுப்புப் பழுதாய் விடுகின்றது. ஒரோவொரு குடும்பங்களில் உள்ள அறிவுமிக்க தாய்தந்தையர், பூவாத தம் சிறுமியரை அவர் கள் கணவருடன் கூடாதபடி தடுத்துக்காத்து விழிப்பா யிருந்தா லும், அச்சிறுமிபரும் அவர்தங் காளைக் கணவர்களும் எப்போதா யினும் ஓரிடத்தி லிருக்கும்படி நேருங்கால், அக்காளைகள் தம் மனைவியரை, உரிமை பற்றி, அவர்தம் பெற்றோர் அறியாமலே வலிந்துபற்றி புணர்ந்து விடுகின்றனர். இத்தகைய பருவமல்லாப் புணர்ச்சியினுற் பெண்மக்களே தமது பெண்டன்மை யிழந்தும், மலடராகியும், வேறபலனோய்கள் கொண்டுந் தம்வாழ்நாள் முழு துந் துன்புறுகின்றனர். ஆதலால், தம் பெண் மக்களைப் பூவா முன்னரே மணஞ்செய்யும் அறக்கொடிய வழக்கத்தைப் பார்ப்



பனர்களும், அவரைப் பின்பற்றி நடக்கும் ஏனைக் குலத்தவர்களும் அடியோடு ஒழித்துவிடல் வேண்டும். ஆண்பெண்ணுடம்புகளில் ஆற்றல் வாய்ந்த முதன்மைக் கருவிகளான ஆண் பெண்குறிகள் இளமைக் காலத்திலேயே தம் நிலைகுலைந்து பழுதாய்ப் போமானால், பிறகு அவற்றைச் சீர்திருத்துதற்கு எத்தகைய மருந்தும் எத்தகைய முறையும் இல்லையென்று உறுதியாய் உணர்ந்து கொள்க.

இனிச், செல்வர்களில் ஆண்மை பெண்மை யிழப்பதும், மலடுபட் டிருப்பதும் மிகுதியாய்க் காணப்படுதற்குக் காரணம், அவர்களிற் பெரும்பான்மையோர் இயற்கைக்கு மாறான நடைபுடையரா யிருப்பதே யாகும். செல்வர்கள் தமக்குள்ள செல்வ வளத்தால் உடம்பு வருந்தப் பாடி படாதவரா யிருக்கின்றனர்; அதனால் அவருடம்பின் உள்ளும் புறம்பும் உள்ள உறுப்புகள் வேண்டிய அளவு இயங்காமல் வலிவு குன்றுகின்றன; அதனால் உண்ட உணவுகள் எளிதிலே செரிக்கப் பெறாமலுஞ், செரித்தாலும் கொழுப்பு மிகுந்து இரத்தக் குழாய்கள் அடைக்கப் பெறும் பல் வகை நோய்களாற் பிணிக்கப்பட்டுத் துன்புறுகின்றனர். அவர்களிற் பலர் அங்ஙனங் கொழுமையான உணவுகளை யுண்டு கொழுப்பு மிகுதியால் இரத்த ஓட்டத்தையும் நரம்புகளின் சுரு சுருப்பையுங் குறைத்து விடுதலாற்றான், ஆண்மை பெண்மை யிழக்கின்றனர், மலடரா யிருக்கின்றனர். இவர்கள் இக்குறை பாட்டை நீக்கி நலம் பெறல் வேண்டுமாயின், உடல் வருந்த உழைத்துத், தமதுடம்பு வேண்டுமளவே உணவெடுத்து, இடையிடையே ஏதும் அருந்தாமற் பட்டினிகிடந்து வருதலும் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யவே இழந்த ஆண்மை பெண்மையை மீள்ப் பெற்று மலடுநீங்கி அவர் இனிது வாழ்வரென்க.

இனி, இளமைக் காலத்தில் அளகிறந்த காமவயத்தராய் ழுழுகுதலாலும், அடுத்தடுத்து நோயாற் பிணிக்கப்பட்டு உடம்பின் வலிவு குறைதலாலும், வறுமையால் உடம்புக்கு வேண்டிய கொழும் பண்டங்கள் இடை யிடையே உட் கொள்ளாமை யாலும், அளகிறந்த மூளை யுழைப்பு உடம்பு முழப்பினை இடை யிடின்றிச் செய்து வருதலாலும் ஆண் பெண்பாலர் ஆண்மை பெண்மை யிழப்பதும் உண்டு. முற்பருவத்திற் காமவின்பத்தை

நிகுதியார்த் துய்த்து உடல்வலிமை யிழந்தவர்கள், அமைக்கிரையை அளித்து அளித்தநீரைக் கிழை உருத்து விடாமல் அக்கிரையுடனே சுவறுவிக் தெடுத்துப், பின்னர் அதனை நெய்யில் தவட்டி உணவாகப் பயன்படுத்துதலும்; முருங்கைவித்து முருங்கைப்பு, இட்டுக் காய்ச்சிய பாலைபாயினும், கசப்பில்லாத தோல் போக்கிய வாதுமைப் பருப்பை அரைத்துச் சீனாக் கற்கண்டின் பொடியும் கலந்துகலக்கிய ஆளின்பாலையாயினும் காலை எலை யிரு பொழுதும் பருகிவருதலும்; வேண்டியவளவு உடற்பயிற்சி செய்தலும்; தூயநாற்றுக் தூயநீர் தூயவுணவுகளை உட்கொண்டு வருதலும்; காதலின்பக் கதைகளைப் பரிலுசலும்; கவர்ச்சியை விளைக்கும் அழகிய மாதர் ஆடவர் உருவத்தைக் காண்டலும் நினைத்தலும்; இனிய இசைப் பாட்டுகளைக் கேட்டு நறுவிய புழுக்கு முல்லை சண்பாம் மகிழ் பனி நீர் சந்தனம் முதலியவற்றின் குவிரந்த மணத்தை மோத்தலும் பிறவும் ஒழுங்காகச் செய்து வருகுவராயின், இழந்த ஆண்மை பெண்மையினைப் பெற்றுத் திரும்பவும் இன்பம் நுகர்தற் கேற்ற உரத்தினை எய்துவர். ஆனாலும், இவர்கள் இரு கிழமைக்கு ஒருகாலுக்கு மேற் புணர்ச்சியின்பத்தினை விரும்புதல் கன்றாகாது. இவ்வாறு ஒருதின்களில் இரண்டு முறைக்கு மேற்புணராதவர்கள், ஆண்டில் முதிர்ந்தாலும் இளைஞராகவே யிருப்பார்கள். மற்ற, அரித்தடுத்துப் புணர்பவர்களோ ஆண்டில் இளைஞராயினும் முதுமைமிகுந்து, அப்புணர்ச்சியின்பம் துய்க்கவும் எலாதவராவ ரென்க.

இனி, நோயால் வருத்தி ஆண்மை பெண்மை யிழந்தவர், நோயை அறவே தொலைத்து, மேற் கூறியபடி நடப்பராயின் அவரும் வலிமையுடையராவர். வறுமையுடையவர்கள் பெரும்பாலும் தாம் வறுமைப் படுவதெல்லாம் தமது அறிவைப் பெருக்கி அதனைப் பயன்படுத்தாமையாலும், பொருள் ஈட்டுதற்கு வேண்டும் முயற்சிகளைக் காலமும் இடமுந் தமதுதகுதியும் அறிந்து தக்கவாறு செய்யாமல் மடிந்திருத்தலாலுமே யென்பதை நன்கு உணர்ந்து, தம் அறிவையும் முயற்சியையும் ஏற்றமுறையிற் செலுத்திப் பொருள் ஈட்டி வறுமையைத் தொலைத்துவிடுதல் வேண்டும். ஈட்டியபொருளை வறுமைக்கு அஞ்சி மேலும் மேலும் பெருக்குவதிலேயே சருத்தைச் செலுத்தாமல், அதுகொண்டு பல்வகை

அறங்கள் செய்து, தாமும் விழுமிய பண்டங்களை அளவாக வகர்ந்து இன்புறல் வேண்டும். பிறனி யெடுத்தது அறிவைப் பெருக்கி இன்பத்தை வகர்ந்து இறைவனடிசேர்த்துப் பொருட்டேயல் லாமல், அறிபாமையிற் புகைத்து துன்பத்திலுழன்று கிரயத்திற் சேர்த்துச் சந்தே. எத்துணை மிகுதியாகப் பொருளைச் சேர்த்து வைத்தாலும், இறந்துபோம் பொழுது “காதற்றவனாகியும் வாராது காண் தின் கடைவழிக்கே” ஆதலால், வறுமைநீரப் பொருள் திரட்டி அறஞ்செய்து இன்பம் வகர்க.

இனி, அளவிறந்த மூலையுழைப்பு உடம்புழைப்பினைச் செய் பவர்கள் இடையிடையே அவ்வுழைப்பினை விட்டுவைத்துக் கொழுவிய பண்டங்களையும் மேற்கூறியவாறு அருந்தி வருகுவரா ரின், அவருஞ் சிலநாட்களில் உடம்புவலிவினைப் பெற்று இன்பம் வகர்த்தற்கேற்ற தகுதியுடையவாவர்.

இனிப், பெண்பாலாரிற் சிலர் பலர் மகவுசன்றபிற், கருப்பை கிழே தொங்கிப் பெண்குறி வாய்க்கிழ் வந்து அதனை அடைத்தல் விடப்பெறுதலிற், கணவனொடு கூடிவாழ்தல் இயலாதவராய் விரி கின்றனர். இவ்வாறு மாதர் சிலர்பலர்க்குக் கருப்பை கிழேதொங்கி விடுதல் வது காரணத்தால் என்பது சிறிது ஆராயற் பாற்ற. பின்னமைய் பருவம் முகற் கொண்டே நன்கு உழைப்பவர் களாய்ப் சுமைகளைத்துக்கி வழக்கப்பட்டவர்களுக்கு, உடம்பின் அசத்துள்ள நரம்புகள் வலிவேறி இறுகியநிலையி லிருக்கும்; அத் தகையவர் எத்துணை மகவீன்றாலும், ஈன்ற சில திங்கட்குப்பின் எவ்வளவு சுமையான குடங்கள் விற்குகட்டுகள் அரிசிமுட்டை கள் வைக்கோற்கட்டுகள் முதலியவைகளைச் சுமந்துதிரிந்தாலும், அவர்கருப்பை சிறிதுங்கிழ் இறங்குவதில்லை. ஆனால், சிறுபருவந் தொட்டே சுமையான பொருள்களைத் தூக்கியுங் கடுமையாக உழைத்தும் பழகாத மாதர்தம் உடம்பின் நரம்புகளோ உரமில் லாதனவாய் இளகிய பதத்தில் இருக்கும்; அத்தகையவர் மக வீன்றபின் வறுமையினாலோ, தம்முடன் ஒருங்கு உறையும் மாமி நூத்துணர்தற் துன்பத்திற்கு அஞ்சியோ, கடுமையான வேலை களைச் செய்து சுமையான பொருள்களைத் தூக்குவராயின், அவ ர்து கருப்பை நரம்பு இளகி நீண்டு அதனைக் கிழேதொங்கவிடுகின் றது. ஆதலால், மென்றன்மையில் வளர்ந்த மாதரார் தம் கணவ



ரை மருவிய பின்னாட்களிலும், மகவு ஈன்றபின்னருங் கடுமை யான வேலைகளைச் செய்தலும் ஆகாது, சுமையான பண்டங்களைத் தூக்குதலும் ஆகாது. இதில் அம்மெல்லியலார் மிகவிழிப்பாக இருத்தலுடன், அவர்தங் கணவரும் அவர் கடுமையான வேலை களைச் செய்யாதபடி விழிப்பாக இருந்து அவரைத் தடைசெய்து வரல்வேண்டும்.

அற்றேல், அறியாமையாற் கடுமையான வேலைகளைச் செய் துஞ் சுமைகளைத் தூக்கியுங் கருப்பை கீழே இறங்கப்பெற்றார்க்கு, அதனைத் திரும்ப மேலேறச் செய்யத்தக்கது ஏதுமுண்டோ வெ னிற்; பெரும் பாலுங் கீழ் இறங்கிய கருப்பை திரும்ப மேலேறு தல் அரிது. ஆனாலும், ஒரு துத்தநாகத் தகட்டுத் தொட்டியில், உட்கார்த்தாற் கொப்பூழ்வரையில் நிற்கத்தக்க வளவு குளிர்த்த நீரை நீரப்பி, அந்நீரிற் காலை நண்பகல் மாலை யென்னும் மூன்று பொழுதும் உட்கார்ந் தெழுந்து உடம்பைச் சிறிது வியர்க்கவைக் கும் மாதர்க்குத் திரும்பவுங் கருப்பை மேலேறுதல் கூடும். எனினுங், கருப்பை கீழே இறங்குவதாகக் காணப்பட்டவுடனே இங்ஙனங் குளிர்த்த நீரில் உட்காரும் முறையினைத் துவங்கி, மறு படியும் அக் கருப்பை மேலேறும் வரையில் அதனை விடாது தொடர்பாகச் செப்துவரல் வேண்டும். அதனோடு, அவர்கள் அரை வயிற்றுக்குமேல் உணவருந்தல் ஆகாது; உணவுஞ் குடாக இல்லாபற் குளிர்த்ததாகவே யிருத்தல் வேண்டும்; மலநீர் அடைப் புகள் வயிற்றில் இல்லாதபடி நாடோறும் மாலையில் ஆறிய வெந்நீ ரில் வெள்ளை ரோசாச் சவர்க்காரத்தைக் கரைத்து நீரேற்றி கொண்டு மலநீர்க் குடர்களைத் துப்புரவு செய்து நீரில் உட்கார் ந்து வரல்வேண்டும், உணவாகச் சேர்க்கப்படும் பண்டங்கள் துவர்ப்புச்சுவை யுடையனவா யிருக்க வேண்டுமே யல்லாமல், தித்திப்பு காரம் புளிப்புள்ளனவா யிருத்தல் ஆகாது; எலுமிச்சம் பழச் சாறு குழம்பு சறிகளிற் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். இங் வாறு ஒழுங்காகச் செய்துவரும் மாதர்க்குக் கீழ் இறங்கிய கருப் பை மேலேறுதல் திண்ணம். மேலேறியபின் ஓராண்டுவரையில் அவர் தம் கணவரை மருவுதல் சிறிதும் ஆகாது. மற்றுக், கருப் பை கீழ் இறங்கி நெடுநாட் சென்றபின், இம் முறைகளைச் செய் தால் அவை பயன் தரா. ஆனாலும், அவர்கள் ஆங்கிலமருத்துவர்



உதவிக்கொண்டு, அவர்தருங் கருவியினும் கீழிறங்கிய கருப்பை யினை மேலேற்றுவித்து, அவர் சொல்லுமாறு நடப்பராயிற், கீழி யங்கி நெடுநாட்பட்ட கருப்பையுந் மேலேறுதல் கூடுமென்க.

இனி, உடம்பின்மேல் எந்தப் பகுதியில் எந்த உறுப்பிற் சிரங்குகள், கட்டிகள், புண்கள் வந்தாலும் அவற்றைத் தீர்க்கும் முறை காட்டுவாம். மேலேசொல்லிப் முறைகளின்படி கருத்தாய் நடந்து வருவார்க்கு இவை வராவென்பது திண்ணமேயாயினும், அம்முறைகளை அறியாமையாலோ, அறிந்தும் அவற்றின்படி நடையாமையாலோ சிரங்குகள், கட்டிகள் வரப் பெற்றார்க்கு அவற்றைத் தீர்க்கும் முறை காட்டுதல் அறமாயிருக்கின்றது. உடம்பின்மேல் எந்த இடத்திற் சிரங்கு வருவதாயிருந்தாலும், அங்கே முதலிற் சிறிது வலிதோன்றும்; வலிதோன்றியவுடன் வாளாஇராமல் நேரற்றி கொண்டேனும் மலக்கழிவு மருந்து அருந்தியேனும்தலக்குடரைத்துப்புரவு செய்க. ஆவின்பாலும் வாற்றுகோதுபை மாவும் கலந்து காய்ச்சிய கஞ்சியை உச்சிப்பகலில் மட்டும் பருகி, மற்றுக் காலைப் பொழுதிலும் இராப் பொழுதிலும் ஏதும் உணவெடாது பட்டினிபாய் இருக்க. அதனொடு, வலியுள்ள இடத்தைக் காலை மாலை இருபொழுதானும் நன்றாய்ச் சுடச் சுட நீராவிபிற் காட்டி விபர்க்க வைத்துப், பின்னர்க் குளிர்த்த நீர் விட்டு அவ்விடத்தைக் கழுவி, ஈரத்தைத் துணியாற் றுடைத்து விடுக. இவ்வாறு முன்றுநாட் செய்யவே, அவ்வலி தீர்ந்துபோகும்; அவ்விடத்திற் கட்டியும் வராது. எமக்கும் எம்மைச் சார்ந்தார் பலர்க்குஞ் சிரங்குகள் பருந்தக் கட்டிகள் வரும் அடையாளங்கள் கண்டபோகெல்லாம் இங்ஙனமே செய்து அவை வராமற் றடைசெய்து கொண்டேம்.

ஆனாலும், இம் முறைகளைக் கடைப்பிடியாய்ச் செய்யாமல் வழுவிப் போனார்க்குச் சில நாட்களிலெல்லாம் வலிகண்ட இடம் புடைத்துக் கட்டியுண்டாகும். அவ்வாறு கட்டியுண்டாகி அதனுட் சீழ் பிடிக்குங்கால் ஆற்றொணுவலியுந்துன்பமும் விளையும். புடைத்துக் கட்டியுண்டாகத் துவங்கியபின் எவ்வளவு நீராவி வேது பிடித்தாலும் அது தீராது. என்றாலும், அந்நிலையிலும் நீராவியேது பிடித்தலே கட்டாயமாகச் செயற் பாலது; ஏனென்றால், வேது பிடியாவிட்டாற் கட்டிதிரண்டு பழுக்க நீண்ட நாட்.

செல்லும்; பொறுக்க முடியாத வலியும் உண்டாகும். வேறு முறைபாகப் பிடித்து வந்தாற், கட்டி விசைவிற் திரண்டு பழுப்பது வன் வலியுங்குறையும். இன்னும், அதைத்துப்பிடைத்த கட்டி பிடிக்குங்கால், அச்சிற் கரம்புகளின் ஊடே புரைபோடிச் சென்று அடித்துள்ள உறுப்புகளையும் பழுது படுத்திவிடும்; அங்மனம் ஆகாமற் பாதுகாப்பதற்கும் திராவிடவேறு பெரிதும் உதவி செய்கின்றது. இங்மனம் வேறுபிடித்து வரும்போது சிலகால் அக்கட்டி கரைந்து மறைந்துபோதலும் உண்டு. அப்படியாகாவிட்டால் அது நன்றாய்ப்பழுத்து வரும்; இரத்தத்தினுள்ள நச்சு நீரெல்லாம் அதன்கண் வந்து திரண்டு ழுதப் பிழங்கும். இவ்வாறு திரண்டு கட்டி பெருக்கப் பெருக்க அது தானாகவே உடைந்து சீழ் முழுதும் வெளிப்பட்டு விடும். வேறு பிடித்துக் கட்டிபழுக்கப் புவங்குதையில் மற்றொன்றுச் செப்தல் இன்றி பமைபாதது. அதாவது: கேழ்வரகு மாவை ழர் இருப்புக் கரண்டியில் இட்டு, அதிற் சிறிதுநீர் கலந்து, கரண்டியை நெருப்பின்மேல் வைத்து, மாவைக் கிண்டிக் காய்ச்சிக் குழைவான பதத்தில் இறக்கி, ழர் இலையிலாவினும் வாமழைச் சருகிலாவினும் அந்தமாவைத் தடவிப், பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் அதனைக் கட்டிமேல் வைத்து ஒரு நாளின்கிழிவினார் கட்டிவிடுக. இது கட்டிப் பதினைந்து அல்லது இருபது திமிடம் ஆகின், மறுபடியும் அங்மனமே கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டி யெடுத்துக் கட்டிமேல் வைத்துக் கட்டுதல் வேண்டும். இங்மனமாக ஒரு நாளிற் பலமுறையுங் கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டிக் கிண்டி யெடுத்து அக்கட்டிமேற் கட்டிவரவே, இரண்டு அல்லது மூன்றுநாட்களில் அக்கட்டி நன்றாய்ப்பழுத்து உடைந்துவிடும். உடைந்ததின் ழர் ஏனத்தில் வெந்நீரை வைத்துக்கொண்டு, ஒருதுய கத்தைத்துணியை அதில் நீனத்தெடுத்து, அதனால் அக்கட்டியைச் சுற்றி அதுக்கி அதுக்கி, அதிலுள்ள நீரையுஞ் செந்நீரையும் வெளிப்படுத்திக் கழவி விடுக. அதன் பின் சரத்தைத் துவர்த்திவிட்டு, மறுபடியுங் கேழ்வரகு மாவைக் கிளரிக் குழைந்தபதத்திற் சூடாக வைத்து அரித்தடுத்துக் கட்டி வருக. சீழுஞ் செந்நீரும் நின்ற உடைந்தகட்டி செம்புண் பட்டு ஆரத்துவங்கிய பின்னர்க் கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டி இறுகிய பதத்தில் எடுத்து, அப்புண்ணின்மேல் வைத்துப் பல காற் கட்டி

வரல்வேண்டும். பின்னர் இரண்டு மூன்று நாள் பின் தானாகவே காப்பந்து விடும். கட்டி உடைந்து ஆறத்துவங்கும் மட்டுக் கோழி வரகு மாவை இளகிய பதத்திலும், ஆறக் துவங்கியபின் அகனை இறுகிய பதத்திலும் வைத்துக் கட்டுதலை நினைவிற் பதித்துக் கொள்க. இங்ஙனங் கேழ்வரகுமாக் கட்டும்போதுங் கட்டிச் சூக் காலே மாலை வேது பிடித்தலையும், ஒவ்வொரு நாளும் மாலை யில் நீரேற்றிகொண்டு மலக் குடரைத் துப்புரவு செய்தலையும் ஧றவுற்க. வயிற்றிலும் உணவையும் நீரையும் மிகுதியாய் ஏற்றிப் பசித்தியை அவித்து விடாமற், சிறிதாக அவற்றை யுட்கொண்டு பசித்தி கொழுந்துவிட் டெரிந்து உடம்பின் அகத்துள்ள நச்சு நீரை உறிஞ்சி விடுமாறு செய்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது.

நோயுள்ள காலங்களிலாயினும், கட்டி சிரங்கு புண் முதலியவற்றால் துன்புறுங் காலங்களிலாயினும், அவற்றை மிகுதியு படுத்துங் காப்பி தேரீர் கொக்கோ முதலான நச்சுக் குடிநீர்களை யும், ஊனையும், மயக்கப் பொருள்களையும் மக்கள் அருந்தாதிருப் பாராக! தமது உடல்நலத்தின் பொருட்டாகவேனும் இந்நஞ்சு களை நீக்கமாட்டாமல் அவற்றை ஆராவேகையுடன் உட்கொள் றும் மாந்தர்கள், பெருங்குற்ற மில்லாத உயர்ந்தோ ரிடத்துந் குற்றங்கள் ஆராவதும், அவரைப் பழித்தலும், அவர் மேற் புறங்கூறுதலும், அவர்க்கு அறிவுரை கூற வருதலும் எத்துணைப் பேதைமை! எத்துணை இறுமாப்பு!

இனி, மேற் சொல்லியவாறு எத்தகைய கட்டிகளையும் புண் களையும் எளிதிலே விரைவிற் நீர்த்துக் கொள்வது எவர்க்குப் இயல்வதாகவும், அவ்வாறு செய்தலைவிடுத்து, நம்மனோரின் கற்ற வர்களுங் கூட ஆங்கில மருத்துவர்களைப் பெரும் பொருள் கொடுத்து வருவித்து, அவற்றை ஆழமாக அறுப்பித்தும் புண்கள் னுள்ளே எரிமருந்து தடவிப் திரிச்சீலைகளை நுழைப்பித்தும் பல நாட்கள் தொடர்பாகச் சொல்லொணாதுன்பத்திற் கிடந்து நாற் றலங் குலைந்து உழல்வதோடு, ஐயோ! உயிரிழந்தும் மாய்கின்றார்களே! கட்டிகளை ஆழமாக அறுப்பிப்பதும், புண்களினுள்ளே திரிச்சீலைகளை நுழைப்பிப்பதுஞ் சிறிதும் ஆகா. யாம் மேலே காட்டிய முறைப்படி செய்து நன்றாய்ப் பழுக்கவைத்த கட்டிகளின் மேற்றோல் சிலர்க்கு அழுத்தமாயிருத்தலால், அக்கட்டி



கள் உண்மை வதில்லை. அத்தகையவர்க்கு மட்டும் நன்றாப்பழகுத்த  
கட்டிவரின் மேற்றோலைக் கூரிய சுத்திழை கொண்டு நிறி விட  
லாம். அவ்வளவெவ்வன்றி, அவர்க்குங்கூட அக்கட்டிகளை ஆப  
மாக அறுத்தல் ஆகாது; திரிசுரிலையும் அவற்றின் நனைத்தல்  
லாகாது. எம்மவர்க்கு வந்த மிகர்கொடிய கட்டிகளையும் எம்  
முன் யமுறைகளால் எளிதிற்படுத்த உண்மை நிகழ்ச்சிகள் சில  
வற்றை சுண்டெடுத்துக் கூறுதல்.

பதினேழு ஆண்டுகளுக்குமுன் எம்மனைவியின் மார்பிற்  
குழவி பால் உண்ணும் ஒருபகுதியில் ஒரு கட்டியுண்டாயிற்று  
அதற்கு நீராவிவேறு தொடர்பாய்ப் பிடிக்கவே அனாதை அழக்சிப்  
பொயிற்று. பின்னுஞ் சிறிதுகாலம் பொறுத்து மீண்டும் அந்  
இடத்தில் அக்கட்டி வந்தது. மறுபடியும் அதற்கு நீராவிவேறு  
பிடித்து வரவே, மறுபடியும் அது மறைத்துப் பொயிற்று. அதன்  
பிறர் சிலகாலங் கழிந்து அவ்விடத்திலேயே மீண்டும் அக்கட்  
டியுண்டாயிற்று. இம்முறை தொடர்பாகவேது பிடிப்பிதும் அது  
கரைபாமல் வர வரப் பெரிதாகிச் சொல்லொணாப் பெரும்துல்  
பத்தை விளைப்பதாயிற்று. பெண் பாலார்க்குக் குழவி பாலுண்  
ணும் இடத்திற் கட்டி புறப்பட்டால், அவர் பிழைப்பது அரிது  
என்றுபலரும் அச்சுறுத்தினர். ஆங்கிலருத்துவர்களுள் அக்கலை  
அறுத்துத்தான் நீர்க்கலைண்டும்; அறுத்தாலோ நன்மையுண்டா  
யெனும் ஆகலாம், திமை யுண்டாயினும் ஆகலாம்” என்று ஐய  
மாகவே கூறினர். இந்த இடர்ப்பாடான நிலையில் எது வரினும்  
வந்தது என்று இறைவனை யுன்னி, எம்மனைவியார்க்கு யாமே எம்  
முன் ய முறைகளைச் செய்ப்புகுவங்கினேம். நாடோறும் மாலை  
யில் மேற்றிகொண்டு அவரது மலக்குடரைச் சூப்பிவரசெய்வித்  
ததுக் கலை நண்பால் கலைஎன்னும் முன்றுபொழுதுகளுங் கட்டி  
யுண்டாயிருந்த இடத்திற்கு வேது பிடிப்பித்தேம். வேதுபிடிப்  
பித்தகின், இருபது பிமிடம் அல்லது அரைமணி நேரத்திற்கு  
ஒருகாற் கேழ்வரகுபாவைக் கிண்டி இளகியபதத்தில் எடுத்து,  
அக்கலை ஓர் இலையிற்படவிப் பொறுக்கக்கூடிய ருட்டில் அக்கட்டி  
மேல் வைத்துப் பலமுறை கட்டுவித்துவந்தேம். சோற்றுணவு  
கொடாமல் எளிதிற்பெரிக்கத்தக்க கோதுமை வாற்கோதுமை  
மார் கந்தசிபே அவர் உட்கொள்ளச் செய்தேம். இவ்வாறு ஒழுங்

காக முறைபாய்ச் செப்துவரவே, மூன்றாம்நாட் கட்டி உருந்தி  
 தரன் நின்றாட்ப்பழுத்து வந் னவிட்டது. ஆனாலும், மேற்றோல்  
 உரப் பாயவும் அழுக்கமாசவும் இருந்தமைபாற் கட்டியுடை வதற்கு  
 வழியில்லை. கட்டியினுள்ளே சீழ்சிரம்பி விட்டனாயால் ஆயிரம்  
 ளை கொண்டு துளைத்தாலென ஆற்றொறைப் பெருநோய் உண்டா  
 யிற்று. அநகிருந்தார் எல்லாரும் எம்மனைவியாரை ஆங்கிலமருத்  
 துவ விடுத்திக்கு எடுத்துச் செல்லுமாறு வற்புறுத்தினர். எமக்கோ  
 அஃது இசையவில்லை. குழவி பாலுண்ணும் இடத்தில் அக்கட்டி  
 இருந்தமைபால் எம் மனைவியாரும் அங்குச் செல்லாராய் எம்  
 மையே அதனை அறுத்து விடுப்படி. வேண்டினர் நன்றாய்ப்பழுத்  
 தகட்டிகளைக் கீறிவிடும் பழுக்கம் எமக்கு முன்னரே யிருந்தபை  
 யால், யாமும் அவ்வாறு செய்தற்குச் சிறிதும் அஞ்சாது, அந்  
 தனைக் கீறிவிட முனைந்தேம். இதுகண்டு எம் மனைவியாரும் பிறரும்  
 அஞ்சி எம்மைவிட்டு இல்லத்திற்குப் புறம்பே சென்றுவிட்டனர்.  
 யாமோ ஓர் ஏனத்தில் வெந்நீர் கொணர்ந்து சில தூய கந்தைத்  
 துணிகளும் பக்கத்தில் வைத்தேம். அதன்பிறகு எம்மிடம்உள்ள  
 மிகக்கூரிய ஒரு சிறு கத்தியினைக் கையில்எடுத்து, இறைவனை  
 வணங்கி, எம்மனைவியார் கண்களை மூடிவிட்டு, அக்கட்டியின்  
 அழுத்தமான மேற்றோலை நன்கு கீறிவிட்டேம். அங்ஙனங் கீறி  
 விட்டபோது உண்டான நோய் பொருமல் அவர் தடித்ததுடிப்பு  
 இன்னும் எமது நினைவைவிட்டு அகலவில்லை. கத்தியை அழுத்  
 தாமல் மேற்றோலைக் கீறிவிட்டதற்கே இத்தனைதுடிப்பு உண்டாகு  
 மானால், அழுத்திக் கட்டியை ஆழத்தில் அறுத்தால் எத்தனைப்  
 பெருந்துன்பம் உண்டாம்! அதன்மேலும் அக்கட்டியின் அறுத்  
 தவாயினுள்ளே எரிமருந்து தடவித் திரிச் சீலையை ஊசியால்  
 ஊழத்தால் அத்துன்பம் இன்னும் எத்துனைப் பெரிதாம்! என்  
 பதை எண்ணிப் பார்மின்கள்! ஆனால், யாம் அப்படியொன்றுஞ்  
 செய்திலேம். மேற்றோலைக் கீறியவுடனே கந்தைத்துணியை வெந்  
 நீரில் தோய்த் தெடுத்து எடுத்து அதனால் அக்கட்டியை நன்றாய்  
 அதுக்கி அதுக்கி அதனுள் நிறைந்திருந்த சீழையுஞ் செந்நீரையும்  
 வெளிவரச் செய்தேம். இவ்வாறு செய்கையில் எம்மனைவியார்  
 அந்நோயாலும் அதனினின்று மீண்ட களைப்பாலுஞ் சிறிதுநேரம்  
 உணர்விழுந்து எம்மடிமீது விழுந்துவிட்டார். யாமோ அக்கட்டி

மரிவினா விழையுஞ் செந்நீரையும் நன்றிப் வெளிப்படுத்திக் கழுவிப்பின் ஈரத்தைக் கடைத்துவிட்டு, “இனி அச்சமில்லை வருக” என்று எம் புதல்வியை அருகழைத்துக் கேழ்வரகு மாவைக் கிண்டிவரச் செய்தேன். இதற்குள் எம்மனைவியாரும் களைப்பு நீங்கிக் பணிவிழித்து, “எனக்குவந்தபெரிடர் அப்பன் அருளால் நீங்கியது; உங்களுக்கு மிகுந்த வருத்தங் கொடுத்துவிட்டேன்” என்று வணங்கினி. அது கண்டு எமதுள்ளம் ஆறுதல் அடைந்தது. கீறின கட்டியின்மேல் உடனே கேழ்வரகுமாவை முன் போலவே அடித்திடுத்து வைத்துக் கட்டிவந்தேன். நிராவிபிடித்தல் முதலான முறைகளையும் ஒழுங்காகச் செய்கிறேன். மறுநாளே விழுந்த செந்நீரும் இல்லாதொழிந்தன. புண்ணங் காயத்துவங்கியது. அது காயத்துவங்கிபது கண்டு கேழ்வரகுமாவை இறுகக் கிண்டிவைத்துக் கட்டிவர, முன்றும் நாளே புண்ணும் இல்லை பாய் ஒழிந்தது. அதற்குப்பின் அவர்க்கு அந்த இடத்தில் ஏதொரு நோயும் வந்ததில்லை. எல்லாரும் வெருக் கொண்ட அந்தக் கட்டியைத் தீர் முன்று நாட்களில் ஆற்றிய எம்முடைய இயற்கை முறைகளை அறிந்தாரெல்லாம் மிக விபந்தனர்.

பின்னர்ப் பல ஆண்டுகள் கழித்து எம் மனைவியார்க்கு நிரண்டு முறை உள்ளங்காவில் வந்தமிகக்கொடியபுடைக்காளான் என்னும் கட்டிக்களையும் மேற் சொன்ன முறைகளின் படியே செய்து முன்றுநாட்களில் ஆற்றிவிட்டேன். ஆனால், இதேபுடைக்காளான் என்னும் கட்டி எமது இல்லத்திற்கு அடுத்த இல்லில் இருந்த ஓர் அம்மைபார்க்குவர, அவரைச்சேர்ந்தார் அதனை ஆங்கில மருத்துவரைக்கொண்டு பார்க்க, அவர் அதனை அறுத்து ஆற்ற முன்று திங்களுக்குமேல் ஆயின; அதுகாறும் அவ்வம்மையார் பட்ட துன்பம் அளவிடப்படா; ஏழைக் குடும்பத்தினரான அவர்க்கு அதனால் உண்டான பொருட்செலவும் மிகுதி.

இன்னும், எங் கடைசிப்புதல்வனுக்குச் சில ஆண்டுகட்கு முன் ஒரு பிட்டத்தில் ஒருகொடிய கட்டிவந்தது. அதனால் அவன் நடக்கவும் உட்காரவும் மாட்டானாய்க் குப்புறப் படுத்தபடியே பட்ட துன்பங் கணக்கிடப்படா. அவனுக்கும் மேற் சொன்ன முறைகளின்படியே செய்து முன்று நாட்களில் அக்கட்டியை வேரறத் தொலைத்துவிட்டேன்.



இன்னும், இப்போது சிலநாட்களுக்கு முன் எம்பேரலுக்கு இங்ஙன மெவந்த ஒரு பேரிடையா யாம் தீர்த்ததையும் இங்கே குறிக்கின்றும். எருவாய்க்கும் ஆண்குறிக்கும் இடையே யுள்ள கீழ் இடத்தில் எம் பேரற்கு ஒரு பெருங்கட்டிவந்தது. அதனை அறுத்துத் தீர்ப்ப தெழிய வேறு வழியில்லை யென்றும், ஆனாலும் அக்கட்டி மிக இடைஞ்சலான இடத்திற் புறப்பட்டிருத்தலால் அதனை அறுப்பது மிக்க இடர்ப்பாடாவதுடன் அதனை அறுத்தலால் ஆள் உயிர்பிழைப்பதும் ஐயம் என்றும் ஆங்கிலமருத்துவ வித்தியிலுள்ளார் சொல்லி அவனை வீட்டுக்கே திருப்பிவிட்டனர். அவன் வேலைபார்க்க இடத்திலுள்ளார் அவனை எம்மிடஞ் செலுத்தினர் வந்த அவன் யாம் ஏற்று, அக்கட்டியினைப்பார்க்க. முதலில் அஃது எமக்கும் அச்சத்தைவிளைத்தது. என்றாலும், எல்லாம்வல்ல இறைவனருளை நினைந்து, மேற் சொன்ன எம்முடைய முறைகளின்படி, செய்து அதனைத் தீர்க்கத் துவங்கினேம். யாம் சுத்தியாற் கீறவேண்டாமலே அக்கட்டி, நீ மேற்றியினாலும் கீராவியேதயினாலுங்கேழ் வரகுமாக் கட்டுகளாலும் நன்கு பழுத்துத் தாக்கவே முன்றும் நாள் உடைந்தது. உடைந்த கட்டியினை வெந்நீரில் நனைத்த துணி கொண்டு அதுங்கி நன்றாகச் சீழையுஞ் செந்நீரையும் வெளிப் படுத்திவிட்டுப், பின்னும் அம்முறைப்படி செய்யவே, பின்னும் அஃது இரண்டுநாளில் ஆறிக் காய்ந்து போயிற்று. இதனைக் கண்டார் அனைவருந் துன்பமும் இடரும் இல்லாமற் காசுபணச்செலவு நேராமல் அத்தனை விரைவில் அக்கட்டியினை வேறத் தீர்த்த எம்முடைய முறைகளின் விழுப்பத்தை வியந்து பாராட்டினர். இங்ஙனமே, இன்னுஞ் சிலர்ச்சும் யாம் கட்டிகளை விரைவில் நீக்கிய வரலாறுகளும் உண்டு. அவைவிற்கு.

இனித், தொற்றுநோயாக வந்து மக்கள் பலப்பலரை ஆண்டு தோறும் உயிர்மாளச்செய்யும் அம்மைநோய் தீர்க்கும் முறைகளைச் சொல்லி அவ்வளவில் இவ்வத்தியாயத்தை முடிப்பாம். அம்மைநோய் என்பது வெப்புக் கொப்புளமேயன்றி வேறு ஏதும் அன்று. இது தொடர்பாக மழையில்லாதுபோன கடுங் கோடை காலத்திலேதான் வருகின்றது. கடுங் கோடைகாலத்திலும் இடையிடையே மழைபெய்து நிலங்குளிர்ந்து தூயநீர் உண்டாகுமானால் இந்நோய் உண்டாவதில்லை. மழையின்றிவறண்டு நீரும் சிலனுங்

மற்றும் கொதிப்பெடுத்திருக்கும் கதிங் கோடையிலேதான் இந்  
கோய் உண்டாதலைச் சிறிது ஆராய்ந்த பார்ப்பவர்க்கும், அம்மை  
கோய் என்பது கோடைக் கொட்டினை மையல்லாது பிரிது எனும்  
அன்றென்பது தெளிவின் விளங்கும் ஆனால், பகுக்கறிவு சிறி  
தும் இல்லாக் கிழமக்க லோ, மாரியம்மனுக்குக் கிடாப் வெட்டிப்  
பண்டாயல் இடாபாபிளேதேதான் இந் கோய் வருகின்றகேனைக்  
குருந்தித்தனபாய் கம்பி, எழையுயிர்தனை அப் பேப்பாட்டினுக்  
குத் துடிக்கத் துடிக்க வெட்டிப் பணியிவெடன், தாமும் அந்  
கோயால் உயிர்மாளுகின்றனர்! மாரியம்மனைநம்பிக் குப்பிடுபவர்  
களின் விடுகளி லேயே ஆண்டு தேடும் பர்பவர் மாய்த்து போத  
லேக் கண்டிருக்கின்றேம். எனென்றால், இந் கோய்திரும் முறை  
களைச் செப்தால் அம்மனுக்குச் சிறந்த உண்டாகும்என்று பேதை  
மக்கள் ஒருவரோடொருவர் பேசிக்கொண்டு அறநீர்க்குப் முறை  
ததனையும் கோயாளிக்குச் செப்தின்றிநிலை, கோயாளி கட்டிய  
தனையையும் அவிழ்ப்பதில்லை, அவன்படுத்த படுக்கைபையுந்  
தப்பாவுசெய்வதில்லை, அவைமட்டுமோ! அம்மனைக் குளிர்வைக்  
கின்றோம் என்று சொல்லிக்கொண்டு, நெருப்பு வீசுவதுபோற்  
காய்ச்சல் அடிக்கும் கோயாளிக்குக் கூழைப் பருகக்கொடுக்கிறார்  
கள்! இளநீரைப் பருகக் கொடுக்கிறார்கள்! கதிங்காய்ச்சலால்  
உடல் வறண்டு பசியின்றித் தனிப்பை இயங்காமல் இருக்கையில்  
அங்ஙனங் கூழையும் இளநீரையும் அரித்ததித்துக் கொடுக்கவே,  
உடம்பின் அசத்தள்ள உறுப்புகள் பெரிதும்பழுதபட, அதனால்  
காய்ச்சல் இன்னும் மிகுதியாக, அதனால் உடம்பின் அகம் புறம்  
எங்கும் பெரிய பெரிய கொப்புளங்கள் உண்டாகி வெடித்துப்  
புண்ணாக, கோய் கொண்டவர் ஆற்றொண்ப் பெருந்துன்பம்  
உழந்து சாகின்றனர்! சுற்றியுள்ள கிழமக்கள் தாம் அறிவில்லா  
மற் செய்த தீய முறைகளினாலேயே அவர் செத்தார் என்பதைச்  
சிறிதும் உணராமல், “மாரியாயிக்கு நாலுகடாவும் நாலுகோழி  
யும் வெட்டாமல், இரண்டு கடாவும் இரண்டு கோழியும் வெட்  
பினதனால்தான் அம்மன் கோவங்கொண்டு உயிரைவாங்கினான்!”  
என்று கூடிப்பேசி அழுது, மறுபடியும் அம் மாரிப்பேய்ச்கு  
நான்குகடாவும் நான்குகோழியும் அறக்கிறார்கள்! மறுபடியும்  
அவரில் எவர்க்கேனும் வெப்புக்கொப்புளம் வந்து, இவர்கள் மறு

படியுஞ் செய்தபிசகான முறைகளால் உயிர் இழந்தால், இவர்கள் சாஞ்செய்யிழையினை உணராமல், “மாரியாயி நான்கு கடவுளும் நான்கு கோழியும் பற்றா என்று சிறிதான். இனிமேல் ஆறுகடவுளும் ஆறுகோழியும் வெட்டிப்பலியிடவேண்டும்!” என்று கூடிப் பேசியழுகின்றனர்! இங்ஙனமேதம் வாழ்நாள் எல்லாந்தாம்செய்யிழையினை ஒருசிறிதும் ஒர்த்துபாராப் பேதைக் கீழ்மக்கள் வீணை ஏழையுயிர்களை வெட்டி வெட்டித் தொலைவில்லாப் பழிபாவங்களுக்கு ஆளாகி மாண்டுபோகின்றார்களே யல்லாமல், தம் அறிவால் ஆராய்ந்துபார்த்து, மாரிப்பேய் வணக்கத்தை யொழித்துத், திருத்தமான முறைகளைச் செய்து, அக்கோடைக் கொப்புள நோய் நீங்கி, நன்கு உயிர்வாழ்கின்றார்களில்லை! ஐயகோ! இப்பேதைமாத்களுக்கு நல்லறிவு உண்டாகும் நாள் எந்தாளோ! மேற் குலத்தவராகத் தம்மை யிறுமாந்து கருதிநடக்குஞ் சைவர்கள் பார்ப்பனராவது அப்பேதைகளுக்கு நல்லறிவு கூறி அவர்களை அப்பிழைவழியினின்று நீக்கி, நன்கு உயிர் வாழச் செய்கின்ற வரோவென்றால் இல்லை! இல்லை! அதுமட்டுமோ! மேற் குலத்தவராகிய அவர்களும் மாரிப்பேய் வணக்கத்தைச்செய்து, அதற்கு ஆறிகோழி வெட்டுவித்து, அக்கயவர்களைப் போலவே தாமும் துன்புற்றச் சாகின்றார்கள்! இனிமேலாயினும் இவர்களும் பிறருந் தீதான பிழைபான முறையைக் கைப்பற்றுகொழித்து, யாங் கூறும் நல்ல திருத்தமான முறையைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகி இனிது உயிர்வாழ்வார்களாக!

அற்றேல், இவ்வாறு கடுவேனிற் காஷத்தில் வரும் அம்மையென்னுங்கடுங்காய்ச்சற் கொப்புளநோயை வராமற்றடைசெய்து கொள்ளல் யாங்ஙனமெனின், கூறுதும்: வெயிலின்கடுமை மிகுந்துள்ளகாஷத்தில் எல்லாருங் குளிரந்தநீரிற் காலையிலாயினும் உச்சிப் பகலிலாயினும் நாடோறுந் தலைமுழுநீர் வரல்வேண்டும். தலைமுழுகிய பின் தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளையே உடுத்தல்வேண்டும். தம்மை நாகரிகமுடையவராகக் கருதி வெளிமினுக்குச் செய்யும் ஆண் பெண் பாலாரிற் பலர் தாம் குளிக்கப் போம் போதுந் தலைமுழுகப் போம்போதுந்தாம் முன்னாளிற் கட்டியிருந்த ஆடையை அவிழ்த்து வைத்துவிட்டு, நீராடியபின் மீண்டும் அதனையே எடுத்து உடுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். இப்படிச் செய்வதுதான்



“குளிக்கப்போய் சேறாடிக்கொள்வது” ஆகும். ஒருநாட்கட்டியிருந்த துளிகளில் விபர்வைத் துளைவழியாயும் மலவாயில்கள் வழியாயும் உடம்பிலிருந்து வெளிவந்து படிந்துள்ள அழுக்கிற்கணக்கில்லாத நச்சுப்புழுக்கள் நிறைந்திருக்கும். இவை நம் உணவிற்கு நன்குப் புலப்படாத அத்துணைச் சிறிபவாய் இருப்பினும், மேலுடம்புச் செய்துவைத்திருக்கும் பெருங்கக் கண்ணாடிபைக் கொண்டு நோக்குவார்க்கு அவை அத்துணையில் ஒட்டியிருத்தல் நன்கு புலனாம். ஆகலால், உடம்பைப் கழுவித் துப்புரவு செய்து தற்குமுன், ஆடையைப் கழுவித் துப்புரவு செய்துவைத்தல் கட்டாயமானது; சீராடியபுடனே தூய அன்வுடையினைப் உடுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல், குளித்துத் தலைமுழுகிய பின் முன்கட்டியிருந்த அழுக்குத்துணியையே உடுத்தால், அதன் கண்ணுள்ள நச்சுப்புழுக்கள், சீராடிய உடம்பில் நன்றாய்த் திறந்திருக்கும் விபர்வைத் துளைகளின்வழியே உடம்புக்குள், செந்திரைகளிற் பற்பல நோய்களை வருவிக்கும். நன்றாய்த் குளித்து முழுகித் தூய ஆடைகளை உடுத்துந் தைவர் பார்ப்பவர்க்குப் பெரும்பாலும் வராத அம்மைபோல், அவர்போற் றாயராய் நடவாத கீழம்க்குநர்க்கே மிகுதியாய்வருவது இக்காரணம் பற்றியேதான்; ஆகலால், சீராடியபின் தூய உடைகளைப் கீழ்க்கொள்க.

அனுவையுமன்றி, இருக்கும் இடங்களில் அழுக்குங் குப்பையுங் சேராமல் நாடேயுறும் அவற்றை அப்புறப்படுத்தி, அவற்றை நீயிலிட்டுக் கொளுத்திடல் வேண்டும். தாம் படுக்கும் பாய்களையும் மெத்தைகளையும் அடுத்தடுத்தத் துப்புரவு செய்து வெயிலிற் காயவைத்தல்வேண்டும். தம் இல்லத்தின் உள்ளே ஒன்வொரு பகுதியிலும் வெயில் வெளிச்ச முங் காற்றுந் செவ்வையாய் உலவுமாடி செய்தலும் இன்றியமையாதது.

இனி, குடிரீர் தூயகிணறுகள் ஏரிகள் குளங்களினின்றும் எடுக்கப்பட்டு மட்பாண்டங்களில் வைக்கப்பட்டால் தூயதாய்ச்சில்லென்று இருக்கும். அந்நீரில் விலாமிச்சைவேர் அல்லது சந்தைக்கட்டைஇட்டுவைத்தால் உடம்புக்குமிக்க நலத்தரும்மனம் உடையதாகும். மலங்கழிக்கும் இடங்கள் சாக்கடைகள் முதலியவற்றின் அருகிலுள்ள கிணற்றுநீர் குளநீர் பெருந்தீங்குதரும். அங்ஙனமே மக்கள் பலர் படிந்து கெடுக்கும் ஆற்றநீர் குளநீர் முதலி

யனவும் பாருதற்கு ஆகா. இவ்வருவருப்பான லீரைத்தவிர்வெறு தூயநீர் கிடையாத ஊர்களில் உள்ளவர்கள், அந்நீரை நன்றாக வடிக்கட்டித் தேற்றுவதைகொண்டு தெளிவித்து, அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கவைத்து ஆற்றிப் பாருதலே செயற்பாலார். முதன்மைபாய் அம்மை. கசப்பு, நச்சுக்காப்ச்சல் பரவியுள்ள ஊர்களில் உறைபவர்கள், நன்றாய் வடிக்கட்டித் தெளிவித்துக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றிய நீரையன்றி, வேறெதனையும் பாருகாபற் கருத் தாயிருத்தல் வேண்டும்.

இதனையடுத்துத் தாம் உண்ணும் உணவுகளிற் குழம்பு, மிளகுநீர், சறி முதலியவற்றிற்குப்பச்சைமிளகாய், மிளகாய், கடுகு முதலான காரப்பொருள்களைச் சேராமல் அறக் குறைத்து விடுக. கடுங்கோடைகாலத்தில் இவற்றைச் சேர்ப்பவர்க்கு அம்மை, வயிற்றுளைச்சல். சொறி சிரங்கு முதலியநோய்கள் வரும். ஆவினமோரில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து, அதனைச் சோற்றுடன் கலந்துண்டலும், அறைக் கீரை, சிறு கீரை, முளைக்கீரை; பிரக்கங்காய், சாம்பற் பூசனிக்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிபவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கறியாக உடன்கேர்த்து உட்கொள்ளுதலுமே கோடைகாலத்திற் கேற்ற உணவாமென்று உணர்ந்து கொள்க. காப்பி, தேயிலை, கொக்கோநீரை அறவே ஒழித்து விட்டுக், கொத்தமல்லிவிதை நன்னூரிவேர் ஏலக்காய் ஒருங்குகேர்த்திடித்த தூள் இட்டுக் காய்ச்சிய நீரை ஆவின்பாலும் பனவெல்லமுங் கலந்து அருந்துக.

இன்னும், அம்மை முதலிய கொடிய தொற்றுகளோய்கள் ஊறிப் பரவியிருக்குங்காறும் அவ்வூரிலுள்ள ஆண் பெண் பாலார் ஒருவரையொருவர் மருவுதல் ஆகாது. ஏனென்றால், உடம்பிலுள்ள வித்துநீர் மிக்க ஆற்றலுடையது. பதிய ஓர் உயிருக்கு அருமையானதோர் உடம்பை உண்டாக்கித் தரத்தக்க அத்துணைப் பேராற்றல் உடைய அதன் சிறப்பை என்னென்றுரைப்பேம்! இஃது உடம்பில் இருக்குங்காறும், எத்தகைய நோய்ப்புழு உடம்பினுள் நுழைந்தாலும் அஃது அங்கேஇருக்க இடம் பெருமல் வெளியேதூர்த்தப்படும். மற்று, வித்துநீர் ஒழுக்கப்போன உடம்பிலோ அஃது எளிதாக நுழைந்து, அகம்புற முள்ள உறுப்புகளையுஞ் சீரழித்து உயிரையுந்தொலைக்கும். ஆதலால், தொற்று

கோப்பென்னகாலங்களில் ஆண் பெண்பாலார் மருவித் தம் உடம்  
பிழுள்ள சாற்றைக் கழிப்பவிடா திருப்பாசாக!

இன்னும், இக் கொற்றுகோர்களால் துன்புறுவோர் தமக்கு  
எவ்வளவு சிறந்த நன்மையிருப்பினும், தமக்கு எவ்வளவு தெருந்  
கிய உறவினராயிருப்பினும், அவர்க்கு அக்கோற்றீரும் வகையில்  
உதவிகள் செய்யலாமென்பாழிப. அவர் அநகிருந்து உண்ணு  
றும் அவர் பக்கத்தே கிடந்துநங்குதலும் ஆகா. அவர்க்கு உதவி  
செய்வோர் குறித்து முழுக் இருவேளை தூய ஆடையுடுத்து, மல  
பீர்த்துடார்களைத்துப்புரவாப்பவைத்து முன்னேகுநிப்பிட்டுருக்கு  
உணவுப்பபட்டங்களை அரைவழிற் றுக்குச் சாப்பிட்டுத் தாதுடம்  
பின் நலத்தை மிசவும் கருந்தாட்ப் பேணல் வேண்டும். அவருந்  
தாமும் உணவையும் இல்லங்களில் அகில், சந்தனம், சாம்பிராணி  
முதலான அரியமணப்பொருள்களை அடிக்கடி புகைத்தல் வேண்  
டும். என்றிவ்வளவு கருத்தாய்ச் செய்து வருவார்க்கு அம்மை  
முதலான எத்தகைய கொற்றுகோயும் வராது.

அஃகொக்கும், எப்படியோ பிச்சுகடந்து அம்மைகோ  
லகண்டு துன்புறுவார்க்கு அக்கோய் தீர்க்கும் முறைகளை அந்  
துறுத்துகவென்றிற் கூறுதும். அம்மைகோயாற்பற்றப்பாட்டார்க்கு  
அதுதீரும்மட்டும் நாடோறும் கீசெற்றிகொண்டு மலக்குடையைத்  
தூப்புரவு செய்க; காப்ச்சி ஆரியகீசே அம்மைகோய் கொண்ட  
வது கீசெற்றிக்குப் பபன்படுத்தல்வேண்டும். வயிற்றக்கு எகொரு  
வலியவுணவும்கொடாமல், ஆவின்பாலில் வாற்கோதுமைமாவின்  
க்காய்ச்சிய கஞ்சியைமட்டும் ஒருகாவில் இரண்டு அல்லது  
மூன்றுவேளை பருகக்கொடுக்க. அம்மைகோய்கொண்டார்க்குப்  
பாலும், பால்சேர்த்தது எதுவும் உள்பருத்துக் கொடுக்கலாகாது.  
என்று அறியில்லாப்பேதைமகப்பன் துவல்கின்றவர். அம்மைகோய்  
கொண்ட எம் சிறுந்து ஆவின்பாலும் வாற்கோதுமை மாவின்  
கலந்த கஞ்சியே பருகக்கொடுத்து அக்கோயை எளிதில் தீர்த்திருந்  
கின்றேம். ஆகையால், அத்தகைய பாற்கஞ்சியுணவு கொடுத்த  
லால் எதுந் தீங்குவராது நன்மையே வருமென்று கடைப்பிடிச்  
சுணர்ந்து கொள்க.

இவ்வளவோடு இருந்துவிடாமல் மற்றொன்றுங் சட்டாய  
மாகச் செயற்பாலது. அம்மைகோயில் இரண்டு வகையுண்டு;



அவை: கடுங்காய்ச்சல் வீசி மிளகனவுக்குமேற் பெருங் கொப்புளங்களை உடம்பெங்குந் தோற்றுவித்து நிறைத்து அக்கொப்புளங்கள் உடைந்தபின் உடம்பை பழுதும் பழுது படுக்குவதாகிய பேரம்மையுள், அவ்வாறின்றிக் கடுகனவு குருக்களைத் தோற்றுவித்து விரைநீர் தீர்ந்து போகுந் சின்னம்மையும் என்பனவாகும். இவைபேயன்றி, உடம்பிற் காணப்படுங் குருக்களின் பருமனுக்குத்தக்கபடி பறம்மை முதலிய பலபெயர்களால் வழங்கப்படுவனவும் பலஉள பேரம்மையல்லாத மன்றைய வெல்லாம். நேற்றிவைத்து மலர்குடரைக் கழுவுகலாலுங், கோதுமைமாக்கலுங் ஆவிய்பாற்கஞ்சி கொடுத்தலாலுமே எளிதில் தீர்ந்துபோகும். மற்றுப், பேரம்மைபோ அங்கனம் எளிதில் தீர்வதன்று. மேலும், அதனால் உடம்பில் எழுங் கொப்புளங்கள் உடைந்து புண்ணாக எத்தகைய பேரமுகுவாய்ந்த உடம்பையும் பழுதாக்கவிடும் ஆகலால், இதனால் வருங் கொப்புளங்கள் உடையாமலே இது விரைநீர் தீர்ந்து போதற்குரிய மற்றொரு சிறந்த முறையினையும் மனத்திட்டுத்தொடுசெய்கல் இன்றியமையாதது.

அம்முறை என்னென்பளிற் கூறுதும். கொப்பூழின் கீழ் உள்ள அடிவயிற்றின் மூலத்தில் உண்டாகும் பெருங் கொதிப்பினாலேயே அம்மை முதலான கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. ஆகையால், அத்தகைய பெருங் கொதிப்பினை அடக்கி அடிவயிற்றைக் குளிரச் செய்வதாகிய சிறந்த எளிய முறையினைக் கடைபிடிப்பாய்ச் செய்துவரின் அம்மை முதலான அந்நோய்கள் ஏதோ இடையூறும் பயவாமல் எளிதில் நீங்குதல் திண்ணம். அடிவயிற்றைக் குளிரச் செய்தற்குத், குளிர்ந்த நீரை ஒரு துத்தநாகத் தகட்டுத்தொட்டியில் விட்டு அதில் உட்காரும் முறையினை சகக-ஆம்பக்கத்திற் காட்டியிருக்கின்றோம். அதன்படி காலை நண்பகல் மாலே என்னும் மூன்றுபொழுதுகளுங் குளிர்ந்தநீரில் உட்கார்ந்து வரின், மறுநாளே அம்மைக்காய்ச்சல்குறையத்துவங்கும். இரண்டாம் நாள் மூன்றாம் நாட்களிலும் அங்கனமே உட்காரிற், காய்ச்சல் முழுதும் நின்றுபோவதுடன் மேலெழுந்த கொப்புளங்களுஞ் சுவடறமறைந்து போகும். இவ்வாறுசெய்து, எமக்கு முன்னொரு கால் வந்த இக்கொடியநோய் தீர்ந்துபோன வரலாற்றினை இங்கே எடுத்துரைப்பாம்.

இன்றைக்குப் பதிகொன்பதாண்டிக் குழுவாய் வநாதி  
 சென்று அங்குள்ளார்க்குச் சைவத்தாந்த உண்மைகளை விரி  
 விசைகள்வாயிலாக எடுத்துச் சொல்லல் தேவந்தது. அங்கே கங்குக்  
 தாவிவிருந்து இராமலைமேல் அர்ஜுனர்க்குத்திரும், பின்னர் அங்  
 கிருந்து கீழிறங்கிக் காசிர்கும், அங்கிருந்து அரத்தவவரத்திற்  
 கும், அங்கிருந்து மறுபடியும் இராமலை யடிவரத்தினின்றி துரோ  
 ணாசிரமத்திற்கும் அங்கிருந்து தில்லி ஆக்கர வர்பாய் முதலான  
 நகரங்களுக்கும், பிறகு சிக்கச்சராபாக்கம் ஐதராப்பாக்கங்களுந்  
 துந் சென்று இன்னர்ப்பல்லாவரத்திரும்தினைம் யாம் வடக்கே  
 சென்றது கரிவேனிற்சாலம்; வடநாடுகளில் வெவிலின் வெப் பம்  
 நிகர்க்கொடியது. யாமிருந்தபி ணர்வந்து சேர ஆயுதிங்கள் கழிந்  
 தன. கடுங்கோடையில் ஆயுதிங்கள் சுற்றி விரிவுரைகள் செப்து  
 வந்தமையால் உண்டான நூடு எமதுடம்பில் மிகக்கொடிய அம்  
 னைம் காப்ச்சலாப் வெளிப்பட்டது. இக்காப்ச்ச லுண்டாகிய  
 இரண்டாம்நான் எமது மேனிபெங்கும் மினகளின்வான வென்  
 னைக் கொப்புளங்கள் நிறைந்தன. உடம்பின் புறத்தேமட்டுமன்றி  
 அகத்தேயுங் கொப்புளங்கள்; இருகண்களினுள்ளும் வாயினுள்  
 னுந் காதுகளினுள்ளும் எருவாயினுள்ளுந் கொப்புளங்கள்.  
 எமதுடம்பினின் றவ்சிய காப்ச்சலின் வெப்பமோ எமக்கு உருகு  
 வருவாராலுந்தாங்கு கற்கு இயலாதகா யிருந்ததென்றால். அஃது  
 நாம்மை எவ்வளவு வாட்டி வதக்கியிருக்கு மென்பதை உணர்ந்து  
 பார்க்கின்கள்!

இவ்வாறு யாம் துன்புறும் நிலையிலிருக்கையில் எம்பைப்  
 பார்க்கவந்த அன்னை அயலாச்சனெல்லாரும் யாம் கட்டிலிற்  
 பஞ்சமெச்சைமேற் படுக்கலாகாது என்றனர்; கீழே பாய்விதித்து  
 அகன்மேற்றான் படுக்கவேண்டு மென்றனர் மற்றுப்பலர்; நோய்  
 நேரும் மட்டும் படுக்கைத்துணிகளையும் யாம் கட்டியிருந்த துணி  
 களையும் களையலாகாது என்றனர் வேறுபலர்; மாரியாயிக்கு  
 மாவியத்துக் குப்பம்பைத்து வணங்கிக் கூழும் இளநீரும் யாம்  
 உட்கொள்ள வேண்டுமென்றனர் இன்னும்பலர்; வாழையிலையை  
 சூகித்துவைத்து அகன்மேல் எம்மைப் படுக்கவைக்க வேண்டு  
 மென்றனர் மற்றைப்பலர்; வேப்பிலையை உடம்பெங்கும் அணிந்து  
 மஞ்சளாணி கட்டவேண்டு மென்றனர் பின்னும்பலர்; மாரியாயி

கன்கொண்டு பார்க்க முடியாமல் இவ்விமேல் வினாய நிகழ்வு  
என்றனர் வேலுஞ்செல்வி; மாரிபாத்தான் பூட்டியிருக்கும் இத்தனை  
முக்குங்கனும் உடைந்தால் இவர் எப்படிப்பிழைப்பாரோ என்ற  
வருத்தினர் மற்றும் பலர்.

இவ்வாறாகப் பார்க்கவந்த பேதைமக்கள் கூறிய மொழி  
களைக்கேட்டு இன்னது செய்வதென்றறியாமல் எம்மவர்மிதக்கலங்  
கினர். யாதோ, இனிப் புறத்தார் எவரும் இத்தகிலையில் எம்மைய  
வந்து காணலாகாதென்று உறுதியாகத் திட்டஞ் செய்துவிட்டு;  
எம்முடைய முறைகளைச் செய்யத்துவங்கினேம். யாம் படுக்கும  
மெத்தையின் உறை தலைபணையுறைகளை நாடோறும் மாற்றித்  
துவைத்துலர்ந்த உறைகளையே அவற்றிற்கு இடுவித்தேம். அங்ங  
னமே யாம் கட்டியிருந்த உடைகளையும் இரண்டுவிடையே களைந்து  
தூயன உடுத்திக்கொண்டேம். வீடுதெங்கும் நறுமணம் வாய்ந்த  
சாம்பிராணி புனைப்பித்தேம். எல்லாம்வல்ல இறைவனையும் இறை  
விபையுந் தமிழ்மறையாகிய தேவாரம் ஒதி நறுமலர்கொண்டு ஒரு  
நாளிற் பலமுறை வழிபாடு ஆற்றும்படி செய்வித்தேம். இவ்வுற்  
றெடு, காலை மாலை நிரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் துப்புரவு  
செய்தலும், ஒருதுத்தாகத்தகட்டுத்தொட்டியில் விட்ட குளிர்ந்த  
நீரிற் காலை நண்பகல்மாலை என்னும் முப்பொழுதுகளும் முறைப்  
படி அரைமணிநேரமிருத்தலும், ஆவின்பாலில் வாற்கோதுமை  
மாவிட்டுக்காய்ச்சிய கஞ்சியைப் பசுபெடுத்த போதுமட்டுஞ் சிந்  
தாய்ப் பருகுதலும் ஒழுங்காகச் செய்து வந்தேம். இங்ஙனஞ்  
செய்த இரண்டாம்நாளே காய்ச்சலின் கடுமை தணிந்தது; மூன்  
றாம்நாட் காய்ச்சலும் ஒழிந்தது; அத்தோடு அம்மைக் கொப்பு  
ளங்களும் முற்றும் மறைந்துபோயின. எமதுடம்பின்கண் அம்  
மைக் கொப்புளம் வந்த வடு ஒருசிறிதுமேயில்லை. இவ்வாறு செய்  
யாமல், அறிவில்லாப் பேதைமக்கள் தலைக்குத் தலை சொன்னபடி  
யெல்லாம் நடந்திருந்தேமாயின், யாம் அக்கொடிய நோய்ச்சுத்  
தப்பிப் பிழைத்தல் அரிதாட்ப் போயிருக்கும்; தப்பிப் பிழைத்தா  
லும் அக் கொப்புளங்களால் உண்டான தழும்புகள் எமது அழ  
கிய மேனியை அருவருப்பாக்கி யிருக்கும். அங்ஙனம் ஆகா  
மல், அந்நேரத்தில் எமக்கு நல்லறிவையும் மனத்திட்பத்தையும்  
கொடுத்து, எம்முடைய எளிப இபற்கை முறைகளினாலேயே அக்



கொடுநோயை முன்றுதாட்களிற் சுவடறக் திர்த் தக் கொள்ளு  
பாறு அருள் செய்த எம் ஆண்டவனை எங்ஙனம் வழக்குவேம்!  
எங்ஙனமற்றகு கன்றிசெலுத்துவேம்! அத்துனை விமைளில் பாம்  
அக்கொடுநோய் தீர்த்து தாழ்த்துகை மறுபடியும் வந்துகண்ட  
அண்டைஅபலவர் இயம்பு துற்றனமேயன்றி, எம்முடைய முறை  
களைத் தாமமுந் செய்து தமக்கும் அந்நாளில் வந்த அசொடுநோயி  
னைத் தீர்த்துக் கொள்ளாமல், பாரிபாயிபைக் கும்பிநீர் தீய முறை  
களை மீயசெய்து அவர்களிற் பலர் பெருந்துன்பத்தில் உழன்று உயி  
ரிழந்தார்கள்! அறிவு சிறிதுமில்லாப் பேதைமக்கள் சிறிதுத்திருந்  
தாமாயினும், அறிவுடைய கன்மீளாவது எம்முடைய முறை  
களைக் கடைப்பிடியாய்க் கொண்டு தாழ்கி நீடு இனிது வாழ்வார்  
களாக!

இதுகாறும் நன்கு விளக்கிப் போந்த இயற்கை முறைகளை  
உறுதியாய்ப்பிடித்து அவற்றின்படி வழவாமல்கடத்து வாழ்க்கை  
செலுத்தி வருவார்தகு எத்தகைப நோயும் வராது. ஏதோ சிசு  
கடந்ததால் ஓரோவொருகால் நோய்வரினும், அந்நோய்களைத்  
தீர்த்துக் கொள்ளாது நகு மேலே காட்டியிருக்கும் முறைகளைக்  
கடைப்பிடித்து நடந்தால், ஏதொரு செலவுமின்றி, மருத்துவ  
மருந்துகின்றி அவை எளிதிலே தீர்த்துபோகும்.

எந்தநோய் வந்தாலும் உடனே மருத்துவரை வருவித்தலும்,  
அவர்களும் அல்லது குறித்துக் கொடுக்கும் மருந்துகளை விழுங்  
தூறலும் மேலும் மேலும் நோயினை வளர்ப்பதற்கே வழியாகும்.  
நோய்வரும் அடையாளம் கண்டவுடனாவது, அன்றி நோய்வந்த  
பின்னாவது சாலந்தாழாது விசைந்து செயற்பாலது நீரேற்றி  
கொண்டு பலக் குடரைக் கழுவி விடுதலேபாம். இங்ஙனம் மலக்  
குடரைக் கழுவி விட்டதும் நோயின்கடுமை அரைவாசிக்கு மேல்  
தணிந்து போகுமாதலால், வந்த நோய்க்குச் சிறிதும் அஞ்சவேண்  
டுவதில்லை நோய்வந்த மறுதாட்சாலையிற் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்  
தினால் மேற்குடர் மேக்குடர் இரண்டுக்குப்புரவாதலோடு உடம்  
பிழுவள்ள நச்சுநீர்களும் வெளிப்பட்டுவிடும். இசீனையடுத்துச் செய்  
தற்குரியது, கொடியநோயா யிருந்தால் முழுப்பட்டினி கிடத்த  
லும், எளிய நோயாயிருந்தால் இரண்டுவேளை ஆவின் பாற்  
கோதுமைக்கஞ்சி செரிக்குமளவாய்ச் சிறுக அருந்துதலும் ஆகும்.

இவற்றிற்கு மேலும், கீராவி வேதுபிடித்தலுங் குளிர்ந்த நீரி லிருந்து முலக்கைக் குளிரவைத்தலும் வேண்டிய நோய்களா யிருந்தால், முன்னே சொல்லியிருக்கும் அம்முறைகளைக் கருத் தாய்க்கொண்டு செய்தல் வேண்டும். இவற்றிற்குமேலும் மருந்து வேண்டிய நோய்களாயிருந்தால், யாம் அவ்வந் நோய்களுக்குக் குறித்திருக்கும் மருந்துகளை வாங்கி யுட்கொள்ளல் வேண்டும். இவற்றிற்குமேலும், மருத்துவர் நேரேவந்து பார்த்து மருந்துட்ட வேண்டிய நோய்களாய் இருந்தால் மட்டும் வல்ல மருத்துவர்களை வருவித்துப்பார்த்தல்வேண்டும். என்றாலும், யாங்கூறிய இயற்கை முறைகளை வழுவாது கைக்கொண்டு நடக்கும் மனத்திட்பம் உடையார்க்கு, மருத்துவரை வருவிக்குங் கட்டாயமே நேரா தென்று திண்ணமாய் உணர்ந்துகொள்க.

இனி, மருத்துவர்களை தம்முடைய மருந்துகளில் நம் பிக்கை யில்லாதவர்களாய் இருக்கின்றார்கள்; தமக்கு நோய் வந் தால் தம்முடைய மருந்துகளை உட்கொள்ளாமல், இயற்கை முறை களைச் செய்தே அந்நோயைத் தீர்த்துக்கொள்ளுகின்றார்கள். தமிழ் ஆயுர்வேத, யூநாதி, ஆங்கில மருத்துவங்களிற் கைதேர்ந்த மருத் துவர்களிற் பலரும், மருந்துண்டலால் உடம்பிலுள்ள இரத்தம் நஞ்சாய்ப் போகின்றதே யொழியப் பயன் ஒன்றுமில்லை யென்று துவல்கின்றனர். அவர்களுடைய கருத்து இடையறாது மருந்து உண்டு இரத்தத்தை நஞ்சாக்கிக் கொள்வாரைப் பற்றியதேயாகும். கற்கத்தா 'நாகேந்திர நாத சென்' என்னும் வல்ல மருத்துவ ஆசிரியரின் மருந்துகள் நோயாளிகட்கு நலந்தருவதல்லால் தீதுபயக் கக் கண்டிலமாகலின், அத்தகைய பெரியாரின் மருந்துகளுஞ் சென்றிரை நஞ்சாக்குமென்று கொள்வது கூடாது. என்றாலும், "அளவுக்குமிஞ்சினால் அமிழ்தமும் நஞ்சாம்" என்னும் பழ மொழிப்படி உயர்ந்த மருந்துகளையும் அடுத்தடுத்து உட்கொள் லாகுகென்பதே அறிஞர் எல்லார்க்கும் ஒத்த முடிபாகும். ஒவ் வொருவருந் தம்மாற் கூடியமட்டும் முபன்று இயற்கை முறை களிற் பழகி, மருந்தைக் கையில் எடாதுவிடுதலே செயற்பாலதா மென்க.



## இருபத்து மூன்றாம் அத்தியாயம்

மனநிலையும் நீண்ட வாழ்க்கையும்

இனி, 'கோய் இல்லாமலும் வந்த கோபை விரைநீர் நீர்த்தும் வாழும்' ஆன் பெண் பாலாருந்தமது மனநிலையை எவ்வளவுக்கு நலமுடையதாக வைத்து ஒழுக்கின்றொன்றோ அவ்வளவுக்கு அவர்கள் நீண்டகாலம் ஓரவா பாக்கைகளைமாய் நன்கு உயிர்வாழ்வார். மனநலன் இல்லாதவர்களை அவ்வாறு நீண்டகாலம் உயிர்ோடிருத்தல் இயலாது. மேலே, பத்தொன்பதாம் அத்தியாயத்தில் "கோயின் மனநிலையும் கருவின் அமைப்பும்" என்னும் அரிப பொருளைப்பற்றிப் பேசிபவழி, ஒருவரது உடம்பின் நலத்திற் குக்கு அவரது மனநிலை எத்துனை இன்றிபமைபாத காரணமாயிருக்கின்றதென்பதூடும், ஒருகோயின் மனநிலையின் தன்மைக்கு ஏற்பவே அவன் வயிற்றில் உருவாகும் கரு அழகுடையதாகவோ அழகில்லாதவோ நல்லியல் புடையதாகவோ தீயியல்புடையதாகவோ இவைய அறிவுடையதாகவோ இன்ன அறிவுடையதாகவோ பிறந்து தனக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தீமைகளைப் பயவாதிந் தின்றதென்பதூடும் பல எடுத்துக்காட்டுகளால் நன்கு விளக்கிப் போட்டாம். அவ்வத்தியாயப் பொருளைக் கருத்தான்றிப் பார்ப்பவர்களுக்கு மனநலன் நீண்டவாழ்க்கைக்கு எத்துனை நெருங்கிய தொடர்புடையதாய் உளதென்பது விளங்காமற் போகாது. என்றாலும், மனநிலைக்கும் உடல் நிலைக்கும் உள்ள பிரிவில்லாப் பெருந்தொடர்பினை மீண்டும் எடுத்துப் பேசுவது இன்றியமையாதகாயிருத்தலின், இவ்வத்தியாயத்தில் இயன்றமட்டும் அதனை விரித்துப்பேசி அவ்வளவில் இந்நூலை நிறைவு செய்வாம்.

முதலில் உடம்பின் இயக்கத்திற்கு உள்ளத்தின் இயக்கமே காரணமாயிருத்தல் அறிபற்பாற்று. உயிர்வாழ்ச்சைக்கு இன்றியமையாத மூச்சுஒட்டம் உறக்கத்தில் இருந்தும், அப்போது உடம்பு உணர்வுடையதாய் இயங்காமல் உணர்வில்லாக் கட்டை போலவுங் கற்போலவும் இருத்தல் என்னை? உடம்பும் உடம்பிலுள்ள எல்லாக் கருவிகளும் ஏதொரு பழுதுமின்றிச்செவ்வனே அமைப்பெற்றிருத்தும்; அவை அத்துனையும் ஒருசிறிதும் இயங்காமல் ஒருவர் உறக்கத்தில் அமிழ்ந்திக்கிடத்தல் என்னை? உயிர் இருந்தும், அவ்வுயிர் உலவுதற்கு இடமான உடம்பு அதனோடு



ஒருங்கிருந்தும் அவையிரண்டுக் கொடர்பில்லாதனபோல் அந்நாளை அழிந்து தூயிலிற்செய்ததல் என்னை? என்று ஆராய்ந்து பார்ப்பவல்லார்க்கு, விழிப்பின்போல உறக்கத்திலும் அவையிரண்டும் ஒன்று சேர்க்கிருந்தாலும், அவைதம்மை ஒன்றோடொன்று கொடர்புபடுத்தி இயக்குங் கருவிபாகிய மனம் என்பதொன்று உறக்கத்தில் தான் இயங்காமல் அமைந்து விடத்தலால், உடம்பும் உயிருமாகிய அவையிரண்டுமே அங்ஙனம் இயக்கமின்றிக் கிடப்பவாயினவென்றும் உண்மை விளங்காதிருக்கும்.

இனி, உறக்கத்தின் மட்டுமேயன்றி ஒருவர் விழித்திருக்கையிலும், அவத்தம் பொறி புலன்கள் நடைபெறாதற்கும் அவற்றின் வழியே உயிர் உணர்வுடையதாய் இயங்குதற்கும் அவ்விரண்டனையும் ஒன்றோடொன்று இயைக்கும் உள்வமே முதற் பெருங்கருவியாய்க் கிழங்கின்றது. மழைபெய்துவிட்ட நிலவானத்தில் முழுவிலாவிளங்கும் அழகியகாட்சியினைக் காணும் இருவரில் ஒருவர் அதனைக்கண்டு மகிழ்தலும், மற்றொருவர் அதனைக்காணினும் அதன் அழகினை விபத்தல் செய்பாராய்த் துயர் கூர்த்திருத்தலும் என்னை? ஒருவர் இன்பத்தால் உத்தப்பட்டுக் கட்டிலன் வழிச்செல்லும் மனவுணர்வினால் அவ்வழகியகாட்சியினைக்கண்டு மகிழ்கின்ற ரொன்பதும், மற்றொருவர் துன்பத்தால் ஈர்க்கப்பட்டுக் கண்வழிச்செல்லா மனவுணர்வின்கண் மடிந்திருத்தலால் அதனைக்கண்டு மகிழாதுபோயினரொன்பதும் அறிகின்றனம் அல்லவோ? இவ்விய சுவையுடைய உணவுகளை மிசையுங்காலத்து ஒருவரோடொருவர் உரையாடுதல் ஆகாது என்று அறிவுடையார் கூறுதல் ஏன்? பேசும்பொருளில் மனம் இழுப்புண்டு உணவின் சுவையை அறியாதென்பது பற்றியேயன்றோ? நோய்கொண்டார் ஒருவர் அந்நோய்த் துன்பத்திலேயே தமது மனத்தைச் செலுத்திச் செலுத்த அந்நோய் மிகுதிப்படுதலும், அதனை நினைப்பாது இவ்விய இசைகளைக் கேட்டலிலுஞ் சிறந்த நாடகக் காட்சிகளைக் காண்பதிலும் கவர்த்திமிக்க கதைகளைப் பயிலவதிலும் கருங்குது அவர் சிடுபடுத்தப் படுத்த அந்நோய்த் துன்பம் விலகி நலம் உண்டாதலும் ஏன்? மனவுணர்வு அவ்வவற்றைப் பற்றாதலால் அன்றோ? நோய்த்துன்பத்தில் உணர்வு செல்லுங்கால் நோய் மிகுந்து தோன்றுகின்றது; அஃது அதனைவிட்டுப் பொறிவழிச்

சென்று இனிய கிழ்ச்சிகளைப் பற்றுங்கால் நோய்த் துன்பம் மறைந்துபோக இன்ப வகைச்சி முனைந்துதிருகின்றது. எனவே, நாம் விழித்து எல்லா நினைவுகளோடு இயங்குங்காலத்தும், மனவுணர்வு, மெய் வாய்கண் மூக்குச் செளியென்னும் ஐய்பொறிகளையும் பற்றி நின்று புறத்தேயுள்ள பொருள்களை யுணருந்தோறும் நமக்குப் புறப்பொருளறிவே நிகழாதிருகுமென்றும், மற்ற அஃது அவ்வமைப்பொறிகளைப் பற்றாது அகத்தே திரும்பித் தான் முன் நாட்களில் அய்த்த இன்பவுன்பங்களையும் அவற்றிற்கேதுவான பொருள்களையும் மாறி மாறி நினைந்து அவற்றைப் பற்றிதிருகுந்தோறும் புறப்பொருளறிவு மறைந்துபோக அசப்பொருளறிவே நம்பாட்டுக் காணப்படுமென்றும் உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும். இன்னும், உறக்கத்தில் மனஒட்டம் அடங்கிப் போதலினாலேயே உடம்பகத்து உயிர் இருந்தும் அஃதுணர்வுடையதாய் இயங்கவில்லையெனவும், கிழிப்பிலும் அஃது அகத்தும் புறத்தும் மாறி மாறி இயங்கும் முறைக்கு ஏற்பவே எல்லாவுயிர்களும் அகவுணர்வு புறவுணர்வு அறித்தகித்து நிகழப்பெறுகின்றன வெனவும் பகுத்தறிந்துகொள்க. இவ்வாற்றால், உள்ளத்தின் இயக்கமே உயிரினியக்கத்திற்கும் உடம்பினியக்கத்திற்கும் இன்றியமையாத கருவிபாகல் தெற்றெனப்பெறப்படும்.

இங்ஙனம் எல்லாவுயிர்களின் உணர்வுநிகழ்ச்சிக்கும் முதற்பொருள் கருவிபாயுள்ள மனவுணர்வு, உயிரையும் உடம்பையும் ஒன்றுசேர்த்து இயக்குத்திறத்தாய் இருப்பினும், அஃது உயிரின் அறிவுமுயற்சியைச் சார்ந்துகின்று அதன்வழி இயங்குவதே யல்லால், அதனை விட்டுப்பிரிந்து தான் தனிநின்று இயங்கவல்லதன்று. இவ்வுண்மை, உயிர்போன பிணவுடம்பில் மனவியச்சஞ் சிறிதுங் காணப்படாமையின்கண் வைத்துத் தெளிந்து கொள்ளப்படும். ஆகவே, உயிரின் அறிவுமுயற்சி யுளதாங்காறும், அதன் வழி நின்று உள்ளம் மிக்கதோர் ஆற்றலுடையதாய்த் தலைமை செலுத்தும் நோதாமென்க. இதனை ஓர் உவமைமுகத்தானும் விளக்குதும்: கன்கிழ வாழ்வாமெல்லார்க்குந் தலைவனாய் நின்று தனியரசு புரிவான் ஓர் அரசனையாயினும், அவற்கும் அவன்கிழ வாழ்வார்க்கும் இடையின்று அரசியலை நடாத்தும் ஓர் அமைச்சன் இல்லாக்கால், அவ்வரசு செவ்வனே நடவாது; மற்றத், தன் அரசன்

ஆன்வழி தின்று அரசிபலைத் திறம்பட நடாத்தார் ஓர் அமைச்சன் உள்வழிபே, அவ்வரசனும் அவன்கீழ் வாழும் குடிகளும் இனி திபைந்து அரசிபல் நன்கு நடைபெறுகற்கு இடஞ்செய்வர்; அது போல உயிரின் அறிவு முபற்சியே உடம்பின் இபக்கத்திற்குத் தனி முதலாய் திற்பினும், அதன்வயமாய் நின்று உடம்பினை நடாத்துதற்கு மனவிபக்கமே இடைநின்றதையும் முதற்பெருங் கருவி யாதல் ஆராய்ந்தறியப்படுமென்பது.

இவ்வாறு உயிரின் அறிவுமுபற்சியால் உந்தப்பட்டு நடைபெறும் உள்ளமானது, உடம்பையும் உடம்பிலுள்ள உறுப்புகளையும் இபக்கி அவற்றையெயிர்க்குப்பப்பன்படுபாறு செய்தலின்றான், உயிர்க்கு அறிவுவிளக்கமும் இன்பநகர்ச்சியும் நாளுக்கருகாட்பெருகாதிருக்கின்றன. உயிர் ஒரு பூங்கொடியின் இயற்கையைத் தெரியவிருப்பமாயின், உடனே மனமானது கண்களை இயக்கி, அவை அதன் தண்டு இலை அருட்பு மலர் முதலிய உறுப்புகளை உற்றுநோக்குப்படி செய்து, அவ்வாற்றல் உயிர்க்கு ஆராய்ச்சியறிவினைப் பயப்பிக்கின்றது; அங்ஙனம் அவற்றை யாராய்ந்து அவற்றின் துட்பஇயற்கைகளை அறிபந்தோறும் உயிர் பெரிதும் இன்புறுதலின், அதன் அவ்வின்பநகர்ச்சிக்கும் உள்ளமே கருவி யாய் நின்றல் காண்க. இன்னும் அவ்வறிவாராய்ச்சியால் விளையும் அவ்வின்பமேயன்றி, அக் கொடி முல்லைமலர்களைப் பூப்பதொன்றாயின் அம் மலர்களின் நறுமணத்தையும் மூக்கின் வாயிலாய் ஊட்டி மேலும் அதற்கு அவ்வின்பத்தை மிகுத்தலுங் காண்கிற மல்லமோ? இங்ஙனமெல்லாம் நமது உடம்பும் உடம்பின் உறுப்புகளையும் உலகத்திலுள்ள பலதிறப் பொருள்களோடும் இயைத்து, அம்முகத்தால் நம்முயிர்க்கு அறிவையும் இன்பத்தையும் மிகுத்து வரும் அரும்பெற்றச்சருவியான நமதுள்ளத்தின் இபக்கத்தை நமது நல்லறிவுகொண்டு ஒழுங்கான நன்முறையில் இயக்கி வருகுவமாயின், நாம் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் திண்ணம். அங்ஙனம் ஒழுங்கானமுறையில் அதனைச் செலுத்தாமல் ஒழுங்கற்ற முறையிற் செலுத்தலாலுந், தீயமுறையிற் புகுத்தலாலும், அதனைத் தான் நடாத்துதற்குச் சோம்பியும்புலச்சுவைகளினால் பூண்டு அது செல்லுமாறே தான் செல்லுதலாலுமே ஒருவன் பேரறிவையும் பேரின்பத்தையும் இழந்து, அவையிரண்டையும் இழந்தமை



யால் உயிரின் தன்னியபேராற்றலையும் இழந்து, அகிழ்க்த  
மையால் உடம்பை நோய்க்கு இரைபாக்கி அதனையும் விமைவில்  
இழந்து, மற்ற மொரு பிறவியை நாடி மடித்து போகின்றான் என்  
றுணர்ந்துகொள்க.

அற்றேல், உள்ளத்தை ஒழங்கனமுறையிற் செலுத்துத  
லும், ஒழங்கல்லா எனை முறைகளிற் செலுத்துதலும் நன்குவிளங்  
குமாய் சிறிது விசித்துக்காந் திவ்வென்றி, காட்டுநாம். நாடகக்  
காட்சி இவ்வதென்று அறிபாஒருவன், அதன்வடிவப்படி அது  
னாவாரும் இன்பத்தையும் பலர் பலகாற்சொல்லுகேட்டு, அப்போ  
ஒருநாட் காணச் சென்றான்; சென்று, நா. க அரங்கின்குக் கடைத்  
தொடர்ந்துள்ள அவிவப் பொது காட்டப்பட்ட அரண்மனைகள்  
பூத்தோட்டங்கல் காடுகள் முதலியவற்றின் அழகுக்களையும், அரச  
கோலம், அரசி கோலம் பாங்கர் பாங்கியர் கோலம் துறவோர்  
கோலம் கன்வர்கோலம் முதலாயின பூண்டு நா. கமாந்தர் மிக்க  
திறமைபொதி பாடியும் ஆடியும் காட்டிய ஒரு நகைகிழர்ச்சியை  
யுங் கண்டிகேட்டு, அதுகாரும் அடையாத ஒரு புதிய இன்பத்தை  
அடைந்து உள்ளங்கலிப்பாலாயினன். இங்ஙனம் நாடகக் காட்சி  
யால் தான் ஒருநாள் அடைந்த இன்பத்தை மீண்டுப் பலகாள்  
அடைய அவனுக்கு அவாமிக்கெழுந்த தாயினும், நாடோறும்  
பொருட்செலவு செய்துகொண்டு நாடகம் பார்க்கச்செல்லுகற்  
குத்தக்க வருவாய் இல்லாமையினையுந், தனக்குவரும் பொருள்  
தன்னையும் தன்னைச்சார்ந்தாரையும் பாறுகாப்பதற்கும் பசித்து  
வருந்திலரும் எழைபெரியவர்கட்கு அறஞ்சிறிது செத்தற்குமே  
போதியதாயிருக்கலையும், அடுத்ததித்து நாடகங்காணச் சென்றால்  
உறக்கங்கெட்டுத் தன்னுடல் நலங்கெடுதலையும் எல்லாம் என்  
னரிப் பார்த்து, ஒருநாளடைந்த அக் காட்சியின்பத்தவளில் அவ்  
வவாவினை அடக்கி, மீண்டுந் தன்உள்ளம் அதன்கட்செல்லாது  
தடுத்து அதனை வேறுநல்லதுறையிற் செலுத்திப்பொழுதுகூன். இவ்  
வறுதன்னுள்ளத்தைத்தன்பகுத்தறிவின் வழிவைத்துச்செலுத்தி,  
அவாவை அடக்குமிடம் அடக்கி விடுக்குமிடம் விட்டு ஒழுகு  
வானது ஒழுசலாறே ஒழுங்கானதாகுமென்று அறிந்துகொள்க.

இனி, அவ்வாறின்றித்தான் ஒருநாட்கண்ட நாடகக்காட்சி  
யிலேயே உள்ளம் ஈர்ப்புண்டு, தன் வருவாயினையும், அதனைத்

தனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுத்தும் வகைகளையும், நாடு, ஈழம் இரண்டும் கண்ணிழித்தலால் தன்னுடல் நலம் சிதைகளையும் எல்லாம் எண்ணிப்பாராது அடித்தடுத்து நாடகம் கண்டு, அகனாஸ் வறுமையும், கோயங்கொண்டு துன்புறுவானது ஒழுக்கலா மே உள் எத்கை ஒழுங்கல்லா முறையிற் செலுத்துவானாகாருமென்க.

இன்னும் இங்ஙனமே இன்பத்தைத்தரும் பிற இனிய காட்சிகளைக் காண்டலிலும், இனிய இசைகளைக் கேட்டலிலுந், சுவை மிக்க உணவுகளை, அருந்தலிலும், நறுமணப் பண்டங்களை மோத்தலிலும், மெல்லிய அணிகளை உதலிலுங், சாமஸின்பத்தை நுகர்தலிலும் எல்லாம் உள்ளமும் அவாவுத் தன்வழி நிற்கவேண்டுமேயல்லால், தான் அவற்றின்வழி நிற்பலாகாது. வசதிகள் வாய்த்த காலங்களில் அவற்றை மனமகிழ்ந்து துய்த்தலும், வசதிகள் வாயாத காலங்களில் உள்ளத்தை அவற்றின்கண் உய்த்து வருந்தாமற் கிடைத்தமட்டில் நுகர்ந்து மனவமைதியோடிருத்தலும் ஒருவன் நீண்டகாலம் வாழ்தற்கு வழிபாகும்.

ஆனால், மக்களோ எளிதிலே நீக்கிவிடத்தக்க புல்லிய பொருள் நுகர்ச்சிகளையும் விடாராய் அவற்றின்கண் அவாமிருதியும் உடையராய் நடவாநிற்கையில், எளிதிலே நீக்கலாகாத பொருள் நுகர்ச்சியில் அவர் அவாவிலராய் ஒழுக்கல் யாங்ஙனங்கைகூடும்! இப்போது நாடெங்கும் பரவிவருங் காப்பி தேயிலை கோக்கோரீர் எளிதிலே நீக்கத்தக்க புல்லிய பொருளுரோகும். இந் நீர்க்குடியால் மக்கட்குவரும் நோயுந்துன்பமும் அளவிறந்தன! இது தெரிந்திருந் தும், அதனைக்குடிப்பவர்கள் அதனைச் சிறிதும் விடுகின்றார்களல்ல! உயிரைவிட்டாலும் விடுவோம் இதனைவிடோம் என்கின்றார்கள்! ஓர் உயிரைத் துடிக்கத் துடிக்கக் கொன்று மதன்ஊனைத் தின் பவர்கள், அது தீவினைபென்றுணர்ந்து அதனை நோன்புநாட்களில் விவக்கிவைத்தும், மற்றநாட்களில் அதனைவிடாராய் விழுங்கு தலைப்பார்மின்கள்! அதனை நீக்கித், தன்னுயிர்க்கும் பிறவுயிர்க்கும் இனியவான காய்கனி விதைகள் கீரைகள் ஏராளமாய்க் கிடைக்கையில் அவற்றையுண்டு நீண்டகாலம் நோய்இன்றி இனிது உயிர் வாழலாமன்றோ? தமக்கும் பிறவுயிர்க்கும் நன்மை பயக்கத்தக்க இவ்வெளியமுறைகளைக் கைக்கொண்டு நடவாமல், இருபாலார்க்குந் தீங்கு விளைக்கத்தக்க தீய கொடிய முறைகளை விடாப்பிடி

யாய்க் கொண்டு நடப்பவர்கள் தாம்நீண்டகாலம் உயிர் வாழ வேண்டுமென்று விருப்பினால் அது கை கூடுமோ? ஆகவே, ஐம் பொறிகளின் வாயிலாக நகர்ப்படம் பொருள்களிலுள் தமர்கும் ழிற்ர்க்குத் தீங்கு உபத்தக்கவைகளைப் பகுத்தறிவால் ஆரார்த்து பார்த்து விலக்கி, நல்லவற்றை நுகர்தலில்மட்டுமே உன்ளப்பதிந்து கிற்குமாறு செய்துபழகுத.

இனி, நல்லவற்றைத் தாமுத் தம்மைச் சார்த்தாரும் உகர்த்து நிறி இனிது வாழ்தற் குச் செல்வப்பொருள் இன்றியமைய ததா ழிருத்தலின், அகனை எப்படியாவது முபன்று தொகுத்துச்சென் ளக்கூ வேமென்று அநகன்கண் மட்டுக்கடங்கா அவாவைத்தா நடவற்க. எத்தொழிலைச் செய்தாலும் அதனை நுண்ணறிவுடன் திறமையாய்ச் செய்யத்தக்கவனுக்குச் செல்வத் தானாகவே வந்து திரளும். அச்சப்பொறி, நிராவிப்பொறிகளைச் செய்த பேனாட்டு அறிவுரின் நுண்ணறிவையுந் திறமையையுந் கிறிது உணர்த்து பாருங்கள்! முதலில் அவைகளை மிக ஆழ்த்தறிந்து செய்வர்கள் பொருள்சேர்க் வேண்டுமென்னும் பேரவானினால் அவற்றைச் செய்தமைத்தார்கள்? கிறிதுமில்லை. அவற்றால் உலகிற்கு உன் டாம் பெருகன்மைபைக்கருகிபே நுண்ணறிவாற் பெரித னுழ்த்து அவற்றைச் செத்து முடித்தார்கள். செய்து முடித்தபின்னர்வோ அவர்க்கும் அவரைச் சார்த்தார்க்கும் அவர் வழியில் வந்தார்க்கு மேல்லாம் பெருப்பொருள் தானாகவே வந்து குவிபாதின்றது; அவற்றால் உலகம் எங்ஙனும் விளைந்துவரும்நன்மைகளோ அளப் பில்லாதன. இவ்வருப்பெருந் தொழிற்றுறைக்கு ஓட்பவே. மிக எவரிய தொழிற்றுறைகளுக்கும் நுண்ணறிவும் உன்பையுழைப் புமே முதன்மையாக வேண்டப் படுவன. உலகவாழ்க்கையில் தமக்கு அறித்படுத்து நேரும் இடர்ப்பாடுகளை எவர்தமது நன் னாறிவு முயற்சிபால் எளிதில் விரைந்து நீக்கி விடுகின்றனரோ அவர்க்கு மக்கள் மனங் பாரித்துத் தமதுபொருளைக் கொடுக்கின் றனர். இதற்கு ஒருசிறிய எடுத்துக்காட்டு வருமாறு: செல்வத்திற் கிறந்த ஒரு வணிகர் தாம் சீனத்திற்குச்சென்று அங்குப் பெரிய தொரு வாணிகம் நடாத்த எல்லா ஏற்பாடுகளுஞ்செய்து, தாம் அவ்வூர்க்குப் புறப்படுங் கப்பலில் ஏறுதற்கு இரண்டு மணி நேரமேயிருந்தது. இவர் தம்முடன் எடுத்துச் செல்ல விரும்பிய



எல்லாப்பண்டங்களையும் வண்டியில் ஏற்றிவிட்டார். கடைசியாகத் தாம் தம்முடன் கொண்டுசெல்லவேண்டிய பெரும்பொருள் டொகையை எடுப்பதற்கு, அது வைத்திருந்த இருப்புப்பெட்டியைத் திறக்கச்சென்றார். ஐயோ! அந்நேரத்தில் அதன்சாவி எப்படியோ காணாமற் போயிற்று. எங்கேதேடிப்பார்த்தாலும் அது கிடைக்கவில்லை! நேரமோ ஆகின்றது! செட்டியாரோ பதைத்துத் துடிக்கின்றார். அவர்தம் ஏவலாட்கள் எத்தனையோ வகையான சாவிக்கொண்டொன்றது முயன்றுபார்த்தும், அச்சாலிகளுள் ஒன்றும் பொருந்தாமையால் அப்பெட்டித் திறக்கவில்லை. இன்னும் முக்கால்மணி நேரந்தான் இருக்கின்றது! ஒவ்வொரு நொடிப் பொழுதும் அருமைமிக்கது! எல்லாரும் மிகப் பதைபதைத்து வருந்தும் அந்நேரத்தில் ஓர் ஏவலன் ஒரு தொழிலாளியைக் கொண்டந்தான்; அப்பேழையண்டைவந்த அத்தொழிலாளி அதன் சாவித்தொடியைச் சிறிதுநேரம் உற்றுநோக்கினான்; நோக்கிய பின் தான் எடுத்துவந்த சருளிகளுள் ஒன்றை அதன் சாவித்தொடியில் நழைத்துச் சிலமுறை திருப்பினான்; உடனே படைமெனக் கதவுதிறந்தது! அது கண்டதும் அச்செட்டியார் மட்டுக்கடங்காக் களிப்பினால் துள்ளிச்சுதித்து, அக் தொழிலாளியின் கையைப்பிடித்துக்குலுக்கிவாழ்த்தி, அவனது திறமையை வியந்து, பெட்டியினுள் தாம் வைத்திருந்த பணப்பையை யெடுத்து அவிழ்த்து, ஒருநூறு ரூபா முறியை (Bank note) அவன்கையிற் கொடுத்து நல்லுரைகூறி அவனைப்போக்கி, உடனே தாமும் போய்க் கப்பலில் ஏறியமர்ந்தார். அவர் ஏறிய ஒருநிமிடத்திலெல்லாங் கப்பலும் புறப்பட்டது! இந்நிகழ்ச்சியில் வைத்து நண்ணறிவுமுயற்சியுடையானான் அளப்பரிய அருமை பெருமையினை அளந்துபார்மின்கள்! எளிதில் நீக்குதற்கியலாமல் நேர்ந்த இடர்ப்பாடொன்றிற் சிக்குண்டு ஒருவன் துடிக்குங்கால், அவனுக்கு அளவுபடாச் செல்வமிருந்தென்செய்யும்! மனைவிமக்கள் உற்றார் பெற்றார் ஏவலர் நண்பரெல்லாமிருந்தும் அவர் என்செய்வார்! அந்நேரத்தில் அவ்விடர்ப்பாட்டினின்றும் அவனை விடுவிக்கத் தகுந்த நண்ணறிவுமுயற்சியுடையானன்றோ அவனுக்கு உயிர்த்துணையாவன்! அவ்வறிஞனையன்றோ அவன் பற்றுக்கோடாய்ப்பற்றியுயிர்பிழைப்பன்! அவ்வறிஞனுக்கன்றோ தன்பொருளையெல்லாங் கொடுத்து

புகழ்வான்! ஆகலால், நுண்ணறிவு முயற்சி யுடையவானாகியைப் பாடாதார் உலகில்வருமே யில்லையென் றுணர்ந்துகொள்க. நுண்ணறிவு முயற்சியுடையான் தலைநடையின் திருமகள் போத்து காத்திருப்பனாதலின், அவன் செல்வத்தின் பேர்ப் பேரவாவைத்து அதனை நாடிப் பொழுதுகல் எற்றுக்கு? இவ்வுண்மைபையுணர்ந்து தற்கன்றோ தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

“அறிவுடையார் எல்லாம் உடையார் அறிவினார்

என் உடையமேனும் இவர்” என்று அருளிச்செய்தார்.

ஆகவே, நுண்ணறிவு முயற்சியுடையார்க்குச் செல்வந்தானாகவே வந்து குவிகல் தின்னாமாகலின், அதனைக்கொகுத்தலிற் பேரவாக்கொண்டு நடவாமல், தம் அறிவையும் முயற்சியையும் மேன்மேன் பெருக்குவதிலேயே எல்லாருங் கருத்துவைத்து நடத்தல் வேண்டும். தமது முயற்சியைக் காலத்திற்கு ஏற்றபடியாகவும் இடத்திற்கு ஏற்றபடியாகவும், தாமிருக்கும் இடத்திலுள்ள மக்களுக்குப் பயன்படும் படியாகவும் நன்காராய்ந்து செய்தல் வேண்டும். அவற்றோடு ஒவ்வொருவருந் தத்தம் நிலைமைகளை எண்ணிப் பார்த்து, அவற்றிற்கு ஏற்பவே பொருள் ஈட்டும் முயற்சிகளைச் செய்தல்வேண்டும். மழைகாலத்திற்செய்தற்குரியபசித்தொழிலை அக்காலத்திற் செய்யாமற் கொடிய வேனிற்காலத்திற் செய்வும் அறிவிலி அதனாற் பயன் பெறுதல் கூடுமோ? களர் நிலத்தில் விளைத்தற்குரிய உப்பினைக் கொழுவிப் பயல்கிலத்திலும். வயல்கிலத்தில் விளைத்தற்குரிய நெல்லினைக் களர் கிலத்திலும் ஓருவன் விளைக்க முந்துவனானின் அப்பேதையின் முயற்சி ஒரு கிறிதும் பயன்படாதென்பதனை யார்தாம் அறிபார்? அங்ஙனப் பகல்வியறிவு பெறுதலிற் கருத்திலலாக் கபவர் மிகுத்திருக்கும் ஓர் ஊரிற், கலைநூல்கள் விற்குங் கடைமொன்று வைத்தால் அம்முயற்சியைத் தொடங்கினவனல்லனோ இகழப்படுவான்? ஊன் உண்ணும் புலையர்கள் நடுவில் உயர்ந்த காய் கனி வித்துக்கள் கிழங்குகள் விற்கப்புகுமொருவன் எவ்வளவு ஊதியம் பெறக்கூடும்? அங்ஙனமே ஊன் உண்ணு அருளாளர் உறையும் ஓர் ஊரில் ஊன் விற்பான் பொருள்ஈட்டுதல் இயலுமோ? இன்னும், தன்கையில் ஐந்து பொற்காசுகளுக்குமேல் வைத்திராதவன், அவைகொண்டு ஆயிரம் பொற்காசுகூறட்ட அவாவினால் அஃதாட்டினை அவற்கு

நிறைவேறி விடுமோ? உயர்ந்த அறிவுநூற்கல்வி யில்லாதவன், பிறர்க்குத்தான் அறிவுரைசூறி அவர்பாற் காணிக்கைபெற நிரும்பினால், அவன் எல்லாறாலும் வெறியன் என்று எள்ளப்படுதலன்றி வேறு என்பெறுவன்? ஆகையால், எவருங் காலத்தையும் இடத்தையும் இடத்திலுள்ளமக்களோயுந் தமதுநிலையையும் எண்ணிப் பார்த்து அவற்றிற்குத் தக்க முயற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்து பொருள்சட்டக் கடவராக!

அவ்வாறு அவாவை அடக்கிப் பொருள்சட்டும் முயற்சியைச் செவ்வனே செய்யாமற், பொருளையே அவாவிநிற்பவன் எந்தவகையிலாவது அதனைப் பெறுதற்கு முனைகுவதைவின், அவன் அதன்பொருட்டு எத்தகைய தீவினையுஞ்செய்தற்குப் பின் வாங்கான். பொய் புனைசுருட்டுக்கொலைகளவு முதலானகொடுந் தீவினைகளைச்செய்வாரிற் பெரும்பாலார் எதன்பொருட்டு அவைகளைச் செய்கின்றனர் என்று ஆராய்ந்து பார்த்தாற் பொருளின் பொருட்டாகவே அவைகளைச் செய்கின்றனர் என்பது தெள்ளித் திற்புலனும்.

இனிப், பொருள்மேற் செல்லும் அவாவுக்கு அடுத்தபடியாக மாதராற்மேற் செல்லும் அவா வாகிய காமமும் அடக்கவேண்டுமிடத்து அடக்கி விடுக்க வேண்டுமிடத்து விடுக்கற் பாலதாயிருக்கின்றது; ஒருவர் காமத்தைத் தமதெண்ணத்தின் வழிவைத்து ஒழுகுங்காலம் அவர்க்கு எல்லா நலங்களும் உளவாமாசலின், அவர் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் தின்னம். தமக்கு உரியவரேனும் அவர்பால் வரைகடந்து காமவிற்பந் துய்க்கலுறுவார்க்கு உடல்நலங் கெடுமாகலின் அவர் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் இயலாது. ஆகவே, தமக்குரியார்மாட்டும் மேலத்தியாயங்களில் விளக்கிக்காட்டியபடி ஒருவரையறையுள் வைத்து அதனை நுகர்வாரே ரெடிது வாழ்வார். மற்றுத், தமக்குரியரல்லாதார் பாற் காமவேட்கை மிகக்கொண்டு அலைபவர்களோ, வரையிறந்த பொருட்பற்றுடையாரைப் போலவே கொடுத்தீவினைகளைச் செய்கற்கு உளங்கூசாராதலால், அவரும் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தல் அரிதேயாம். ஆகவே, உடலோம்புதற்கு வேண்டும் பொருளிலும், உடலும் உயிரும் ஒருங்கு ஒம்புதற்கு வேண்டுங் காமநுகர்ச்சியிலுஞ் செல்லும் அவாவைத் தம்வயமா வைத்து அவை



பிற்பிற ஒருவரையறைப்படுத்து ஒழுக்குவாரே நீடுவாழ்தற்குரிய சாதகல் பெறப்படுதல் காண்க.

இவ்வாறு அவரைவுத் தம்வயமா வைத்து ஒழுக்குவார்க்குக் கவலைபும் அதுபற்றிவரும் மனகோபமும் உண்டாகா. அவைநிலை வாகவீய, அவர் நகை திமை முப்படிபடுவன இவைய என்னும் இவ்வாறாகவே யிருப்பர். மற்றக் கவலைபுத்துன்பமும் உடையவரோ விரைவிலே முத்து விரைவிலே பாண்டி போவர். கவலை யுடையான் முகஞ் செழுமையாய் இராகு. வாயு வசங்க்கிரிந் தும்; அவனுடம்பில் வலிமைபே இராகு; அவனறிவு தெளிவில் லாகு மழுங்கிப் போய்விடும்; அவன் எதொரு முயற்சியையும் நன் னெடுத்து முடிக்கமாட்டான். யாம்சிவபிள்ளைபாடி நந்தகாலத்து ஓருவர் சொல்லக்கேட்ட ஓருநிறுகதைபை இங்கெடுத்துக் கூறு வும். ஓருகாலத்தில் ஓர் மரில் ஓர் எழைக்குடிபாடி நந்த ஓருவ னுக்கும் அவன்மனைவிக்கும் ஓர் ஆண்மகன் பிறந்தான். அவன் பிறந்துவளர்ந்த சில்லாண்டுகளிலெல்லாம் அவன்நகை இறந்து போயினான். அறுதவிபான அவன்தாயோ தனக்குள்ள ஓருமக்கை பன்றி வேறொவரும் இல்லாமையால், அவனைத் தன் உயிராக கினைந்து சண்ணுங்கருத்துமா வளர்த்துவந்தான். கைப்பொருள் எவன் இல்லாமையால், கெல்லுக்குத்திடும் இல்லங்க டோறுந் தன் னிர்ங்குடந் தூங்கியும் எகிப பிறவேலைகள்செய்தும் பெற்ற சிறு பொருள்கொண்டே அவனை அங்மனம் வளர்த்து வருவாளா யினள். இவ்வாறு வளர்க்கப்பட்டி வளர்க்க அப்பையனுக்கு இரு பகாண்டு திரம்பிற்று. அவன்தாய் கல்வியறிவுப் இயற்கைப்பகுந் தறிவும் இல்லாதவன் ஆதலால், அவனைக் கல்வியிலவுஞ் செய் தினள், அவன் வேறுகைக்கொழிவிற் புழுத்து பணந்தேடவுந் துண்டிற்றிலன். நடோறுந்தானேபாடுபட்டித் தேடிக்கொணர்ந்த பொருள்கொண்டே அவனைக்காப்பாற்றிவந்தனள். அவன்மகனோ கன்றாய் உடன்பதும் உறங்குவதும் மனக்கிளர்ச்சியோடு ஊர் சுற் றுவதுந் தகிச வேறு பொருள்கேடும் முயற்சிபிற் சிறிதும் புழுக் திலன். இவன் தனக்குள்ள உடம்பின் திமிர்வால், அவ்வூரின் அரண்மனை வாயிலிற் கட்டப்பட்டு நின்ற ஓர் யானையினிடம் போய் அதன் தும்பிக்கையைப்பிடித்து இழுத்து முறுக்கி, அதற் குத்தன்வலிமைகாட்டி அதனொடு வினாபாடத்துவங்கினான். அவ்

விபாளையும் அவன் மன் உடல்வலிமையும் மனவலிமையும் கண்டு அவன் தன்னொரு வலிமைகாட்டி விளையாடுதலுக்கெல்லாம் இசைந்திருக்கும். இவ்வாறு சிலநாளும் நடந்துவருகையில் அவன் ஸ்ரீ அரகன் தன் அமைச்சனுடன் அவ்வரண்மனையின் மேல் மாடத்தில் ஒருநாட்காலையில் உலாவிக்கொண்டிருந்தவன், இவ்விளையாட்டு அஞ்சாநெஞ்சினனாப்த், தன் அரண்மனைவாயிலில் நின்றுகொண்டிருக்கும் பாளையுடன் வலிமைகாட்டி விளையாட்டயத்தலைக்கண்டான் கண்டு அவன்வலிமையினை விபந்து, தன் அமைச்சற்கும் அச்சனைக்காட்டி, “ஐய, இவ்விளையாட்டு நம்பாணையினுடன் இவ்வளவளம் விளையாடும் ஆண்மையும் வலிமையும் எங்ஙனம் வந்தன?” என்று வினவினான். கூர்த்த அறிவினனான அவ்வமைச்சன் “அண்ணா, இவன் கவலையும் அச்சமும் தன்பழம் சிறிதும் இன்றி வளர்ந்தவனாகல் வேண்டும். அதனால்தான் இவ்வளவு நெஞ்சுமுத்தமும் உடற்றிமிரும் இவன்பாற் காணப்படுகின்றன. இன்னுஞ்சிலநாட்களில் இவனது நிலைமையில் வேறுபாடு காட்டுகின்றேன்” என்று அரகற்குக்கூறினான். கூறி இரண்டொருநாட்கடந்தபின், அவ்வமைச்சன் தானே அவ்விளையாட்டு இருக்கும் வீடுதேடிச்சென்று, அவன்விட்டில் இல்லாதநேரத்தில் அவன் மன் அன்னைபை அருகழைத்து, “அம்மே, நின்மகன் எப்படி நாட்கழிக்கின்றான்? உங்களை பிழைப்பு எப்படிநடக்கின்றது?” என்றுகேட்ட, அவன் தம்வரலாறு முழுதும் எடுத்துரைத்து “யானே அரும்பாடுபட்டு என் ஒரேமகனைப்பாதுகாத்து வருகின்றேன். அவனுக்கு ஏதொரு பாடும் படத்தொரியாது.” என்று விடைபகர்ந்தான். அதற்கு அவ்வமைச்சன், “கள்ளம்அறியாது அம்மையே. உனக்குப்பிறகு அவன் எப்படிப்பிழைப்பன்? நன்றாக வேலைசெய்து பிழைக்கக்கூடிய அவனை யார் காப்பாற்றுவார்? இதனை நீ எண்ணிப்பார்க்க வேண்டாமா? நீ உயிரோடிருக்கும் போதே அவன் ஒரு கைவேலைசெய்து பணந்தேடிக்கொணர்ந்து கொடுக்கும்படிதான்!” என்றுவற்புறுத்திச்சொல்ல, அவ்வேழைமாதா “ஐயா, அவனை நான் எப்படி வேலைக்குப்போ! என்று சொல்வேன்? எனக்கு ஒன்றுந்தோன்றவில்லையே!” என்றுமனக்கலக்கத்தொடுகுகிறான். அதுகேட்ட நுண்ணறிவினனான அவ்வமைச்சன், “அம்மா, நாளைக்கு நீ நின்மகனுக்கு உணவிடுங்கால்

எல்லாம் உப்பு இல்லாமல் இல்! அவன் சுவைபார்த்து உப்பு இல்லையென்றால், அப்பா, நான் எதுசெய்வேன்! இத்தனை காலம் பெரும்பாடுபட்டுப் பணத்தேடி உன்னைக்காப்பாற்றி வந்தேன். இப்போது என்னுற்பாடுபட்ட முடியவில்லை, என் உடம்பில் வலியில்லை, அதனாலே உப்புவாங்கக் கையிற் காசு இல்லை. நீ எங்கேயாவது காசு தேடி, உப்புவாங்கி வந்தால், அதனைச் சேர்த்துச் செவ்வையாகச் சமையல் செய்து வைப்பேன்; என்று அவனுக்குச் சொல்லிவிட்டு, அதன்பிறகு அவன் பணத்தேடும் முயற்சியைச் செய்வான்.” என்று அவட்கு அறிவு சொல்லிக்கொடுத்துத், தன்னில்லம் ஏகினான். அவ்வம்மையும், மறுநாள் உணவெடுக்கவந்த தன்மகனுக்கு, அமைச்சன் கற்பித்தவாறே உப்பில்லா உணவு வைக்க, அவன்மகன் அதைச் சுவைபார்த்து உப்பில்லையெய்யென்ன, அவன் தன்னுற்பாடுபட்ட இயலாமையால் உப்புவாங்கக் காசில்லை யெனவுங், காசுதேடிக்கொணர்ந்தால் சமையல் செவ்வையாக முன்போற் செய்யலாமெனவுங் கூறினான். அதுகேட்ட அவ்வினா ஞன் மிக்க கவலையுடையோனாய், உப்பில்லா அவ்வுணவை அரை குறையாய் விழுங்கிவிட்டு, வெளியேபோய்க் காசுதேடும் முயற்சி எதுவென்று ஆராய்வானானான். இங்ஙனங் கவலையும் வருத்த முங் குடிகொண்ட மனத்தினனாகவே, அவன் தன் உடல்உங்கு குறைந்து சோர்வடைப்பெற்றான். என்றாலும், அவன் வழக்கம் போல் அரண்மனையாடிலிலுள்ள யானையினுடன் திமிர்வுகாட்டி வினாயாட மறுநாட்காலையிற்சென்றான். முன்போலின்றி அவன் தன் உள்ளமும் உடலுஞ் சோர்ந்துபோனமையாற், பழமை போல் அவன் அவ்வினாளைத் தும்பிக்கையைப் பிடித்திழுத்து முறுக்க முடியாமல் அஞ்சுகின்றான்; அவ்வினாையும் அவனது வலியின்மைகண்டு அவனைத்துக்கி அப்புறம் எறிந்தது. இவையெல்லாம் அரண்மனை மேன்மாடத்தில் அமைச்சுடனிருந்து கண்ட மன்னன், “ஐய, ஈதென்னை! நேற்றுவரையில் நம்யானையுடன் திமிர்வுகாட்டி வினாயாடிய இவ்வினா ஞன், இன்று இவ்வளவு சோர்வுடையாய்ப் தான் அதனை இழுக்கமாட்டாமல், அதனால் தான் இழுப்புண்டு எறியப்பட்டனனே!” என்ன, அமைச்சன் தான் அவன் அன்னைக்குச் சொல்லிச் செய்வித்ததனை யெடுத்துரைத்தான். இச்சிறுகதையால் அறியப்படும் உண்மையாது?



கவலையுந்துன்பமும் இல்லாதவரையில் மக்களின் உள்ளமும் உடலும் உரமாயிருக்குமென்பதாலும், அவையுண்டானவுடனே அவ்விதமும் உரமிழந்துசோருமென்பதாலும் அல்லவோ? ஆகையால், கவலைக்குத் துன்பத்திற்கும் வித்தான அவாவைத் தன்வயமாக நிறுத்தி நடக்கவல்லானுக்கு அவையிரண்டும் இல்லாதொழியுமாகலின், அவன் உள்ளமும் உடலும் செழிப்புடன் நெடுநாள் வைகுமென்பது தேற்றமாம்.

இனிப், புறம்பொருள் கருட் கண்டகண்டவற்றின் மேலெல்லாம் அவாவினைச் செல்லவிடாது தடுத்து ஒழுகும் மனத்திட்டம் உடையானுக்குக் கவலையுந் துன்பமும் வருதல் காண்டுமா லெனின்; அஃதுண்மையே. ஒருவன் தானிருந்துயிர்வாழும் தன்மையில்லத்திற்குப் புறம்பேயுள்ள பொருட்டொடர்புகளைத் தான் வேண்டியவாறு கைக்கொள்ளுகலும் கைவிடுதலுஞ் செய்தல் கூடுமீ. ஆனால், அவ்வில்லத்தினுள்ளே தன்னை ஒருங்கிருந்து உயிர்வாழும் தன்மையினமக்கள் முதலாயினானதொடர்பினை அங்ஙனம் தான் விரும்பியவாறு தொடுதலும் விடுதலுஞ் செய்தலோ எளிதில் முடியாது. ஆகவே, மனத்திட்டம் உடையானுக்குத் தன்மையினமக்களால் வருங் கவலையுந்துன்பமும் அவனை ஓவாது வருத்துந் தன்மையவாய் அவனை நனவினுங்கனவினும் நிழல் போற் பற்றிநிற்குமென்பது உணரப்படும். மற்று, மனையினமக்கள் உடன்பிறந்தார் சுற்றத்தாரெல்லாந் தன் எண்ணப்படி நடக்கும் நல்லராய் வாய்க்கப்பெற்றானுக்கோ அதனின் மிக்கபேறு பிறிதின் மையால், அவன் என்றும் இளைஞனாய் இனிது வாழ்தல் உறுதியேயாம். இதனைப் பழையநாளில் உண்மையாகநடந்த ஒரு வரலாற்றினால் நன்குவிளக்கிக் காட்டுவாம்.

இற்றைக்குச் சிறிதேறக்குறைய ஓராயிரத்துத் தொளாயிர ஆண்டுகட்குமுற் பாண்டிநாட்டிற் பிசிர என்னும் ஊர்க்கண்ணோ ஆந்தையார் எனப்பெயரிய பெருந்தமிழ்ப்புலவர் ஒருவர் இருந்தார். அதேகாலத்திற் சோழநாட்டில் உறையூரின் கண்ணோ செங்கோல் செலுத்திய கோப்பெருஞ்சோழன் என்னும் மன்னன் ஒருவனுஞ் செந்தமிழ்ப்புலமையிற் சிறந்து விளங்கினான். இவ்விருவரும் ஒருவரையொருவர் நேரிற் காணராயிருந்துங், கேள்வியளவில் ஒருவர் ஒருவர்பால் உயிரினுஞ்சிறந்த நட்புரிமைகொண்டு

செகை மக்கள் நானுந் உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

அன்புருவாய்த்திகழ்த்தனர். பிசிராந்தையாரை எவரேனும் தலைப்  
பட்டு “தம்பெயர் யானா?” என வினவின், அவர் தம்பெயரைச்  
சொல்லுதலொழிந்து, தன் ஆருயிர் நண்பனாகிய கோப்பெருஞ்  
சோழன் பெயரையே தம்பெயராக மொழிகுவர். இவ்வாறே  
நிண்டசாலங்கழிந்து, பின்னர் ஒருகாற். கோப்பெருஞ்சோழ  
னார்தும் இளஞ்சேரலி நம்பொறை பென்னுஞ் சேரமன்னனுக்  
குங் களிப்போர்முண்டது. அப்போரிற் கோப்பெருஞ்சோழன்  
தோல்வியடைந்தானாகலின், தோல்வியடைந்தபின் உயிர்வாழ்  
தலில் அவன் விருப்பிலனாய், வடக்குநோக்கியபடியாய் இருந்து  
பட்டி விகிடந்து உயிர்த்துறப்பானாயினன். அங்கனம் அவன் உயிர்  
துறக்கப் புகுவின்னுழித், தன் ஆருயிர் நண்பராகிய பிசிராந்தை  
யாரை நினைந்து, தன்மருங்கிருந்த சான்றோரைநோக்கி, “யான்  
உயிர்த்துறந்தபின் அதுகேட்டு என் ஆருயிர் நண்பராகிய பிசிராந்  
தையார் சிறிதுந்தாமார்; அவர் உடனே இவன்போந்து என்  
மருங்கே உயிர்த்துறப்பர்; ஆகலால், என்பக்கலிலே அவர்க்கும்  
இடம் ஒழித்து வைப்பின்கள்!” என்றுகூற, அதற்கவர்கள் “இவ்  
வல்லுந் காலையில் அவர்வாரார்” என்றுரைப்ப, மீண்டும் அவன்.

“கேட்டான் மாத்திரை யல்ல தியாவதுங்  
காண்டல் இல்லா தியாண்டுபல கழிய  
வழுவின்று பழகிய கிழமையராயினும்,  
அரிதே தோன்றல்! அதற்பட ஒழுகல்என்று  
பியங்கொள்ளன்மின்! ஆரறிவாரீர்!  
இகழ்விலன் இனியன் யாத்த நண்பினன்  
புகழ்க்கெட வருடம் பொய்வேண்டலனே,  
தன்பெயர் கிளக்குங் காலை என்பெயர்  
பேதைச் சோழன் என்னுஞ் சிறந்த  
காதற் கிழமையும் உடையன், அதன்றலை  
இன்னதோர் காலை நில்லன்,

இன்னே வருகுவன். ஒழிக்க அவற்கிடமே” (புறநானூறு  
உகந) என்றுதவன்றான். அவன் தவன்றவாறே, தம் ஆருயிர்  
நண்பனை கோப்பெருஞ்சோழன் உயிர்த்தான் என்னுஞ்சொற்  
கேட்ட துணைபானே பிசிராந்தையாரும் ஓரிமைப்பொழுதுந்  
காழாசாய்த் தாமும் அவன்மருங்கே உயிர்த்ததற்கு அவன்உயிர்

போக்கிய இடமேபோத்தார். போந்த பிசிராந்தையாரை அங்கிருந்த சான்றோரெல்லாருங் கண்டு வியந்து, அவர் ஆண்டில் மிக முதியவராயிருந்தும் நரை திரை டூப்பு இன்றி இளையவடிவின்மையாக் திகழ்தல் நோக்கிப் பின்னும் பெருவிபப் பிடையராய்க் “கேட்டுங்காலம் பலவாலோ, நரை நாடக்கல்லையாலோ?” என்று அவரைவினவப், பிசிராந்தையார்,

“யாண்டுபல ஆக நரையில ஆகுதல்  
யாங்காகியர்? என வினவுதிராயின்,  
மாண்டஎன் மனைவியொடு மக்களுந் நிரம்பினர்,  
யான் கண்டனையர் என் இளையரும், வேந்தனும்  
அல்லவை செய்பான் காக்கும், அதன்றலை  
ஆன்றவீந் தடங்கிய தொள்கைச்

சான்றோர் பலர்பான் வாழும் ஊரே” (புறநானூறு, ௧௯௯)  
என்னும் அரியசெய்யுளால் அவர்க்கு விடைகூறித், தம் நண்பனாகிய அச்சோழன் பக்கத்தே கிடந்து தாழும் உயிர்நீத்தார்.

இவ்வரிய பண்டை நட்புவரலாற்றிலிருந்து ஈண்டைக்கு நாம் ஆராயற்பாலன அதன்சுற்றில் யாம் காட்டிய மேலைச்செய்யுட் பொருள்களையாகும். ஒருவன் யாண்டில் மிக முதியவையிருப்பினும் உடம்பிலும் முயற்சியிலும் அவன் இளைஞனாயிருப்பதற்குக் காரணம் முதற்கண் அவன்மனையான் அழகிலும் அறிவிலும் அன்பிலுஞ் சிறந்தவளாயிருத்தலே யாகுமென நல்லிசைப்புலவராகிய பிசிராந்தையார் கூறுகின்றார். ஏனென்றற் புறத்தே சென்று பொருள்தேடும் அல்லலிற் பட்டுமுன்று அயர்ந்து தன்னில்லந் திரும்பிய ஒருவன், சுவர்ச்சிமிக்க தோற்றமுடையளாகிய தன் மனைவியைக் கண்டதுணையானே தான் பட்ட துன்பங்களை யெல்லாம் மறந்து இன்பம் எய்தப்பெறுகின்றான். அதன்மேலும், அவன் தன்கணவன் நிலையினையும் அவனது வருவாய் நிலையினையும் நன்கறிந்து அவற்றிற்கு ஏற்ப ஒழுக்குதலும், தன்விட்டிலுள்ளார் வருந்தாமல் அவர்கள் உவக்குமாறெல்லாம் மனைவாழ்க்கையை நடத்துதலும், தான் ஈன்ற மக்களை நோயின்றி நற்குண நற்செய்கைகளிலுங் கல்வியறிவிலும் மேம்படுமாறு வளர்த்தலும், வந்த விருந்தினரை முகனமர்ந்து ஓம்புதலும், அற்றார்க்கும் அலந்தார்க்கும் அறஞ் செய்தலும் பிறவுமாகிய இல்லற முயற்சிகளை



நடைபெறுவித்தலில் எல்ல இயற்கையறிவும் அதனை ஒருங்கி  
யைந்த சன்னியறிவும் மெய்ப்பன்டும் உடைய நாயின், இல்லத்தி  
னுட்புகுந்த அவன்கணவன் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியும் எவ்வளவு  
பேரின்பமும் அடைந்தவனாருப்பன்! அத்தகையவனுக்குக் கல  
லையேது? ஆயரம் ஏது?

மற்று, அழகில்லாத ஒருத்தியை மனையாளாகப் பெற்றவ  
னாகோ, அழகினைக்கண்டு அடையும் ஒரு சிறந்தஇன்பம் இல்லை  
யாய் ஒழிகின்றது! அங்ஙனமே அழகில்லாத ஒருவனைக் கணவ  
னாகப் பெற்றவருக்கும் இல்லாழக்கையானது கூறில்லாத சக்கை  
போலாய்விடுகின்றது. திருத்தமான அமைப்பும் மினுமினுப்பான  
கிறனும் வாய்ந்த வடிவத்தைக் கண்டு மகிழாதவரும் விபவாதல  
ரும் உலகில் எவருமேயில்லை. அங்ஙனமே ஒன்றினென்று ஏற்றக்  
குறைவான உறுப்பமைவும் மங்கியநிறமும் உடைய அருவருப்  
பான வடிவைக்கண்டு வெறுப்படையாதவரும் எவருமேயில்லை.  
தொழுநோய் (குட்டம்) படைநோய் கொண்ட வடிவங்களையும்,  
மூக்கு விழி வாய் காது கன்னங் கை கால் முதலான உறுப்புகள்  
பழுதுபட்ட வடிவங்களையும் காணநேர்ந்தால், நாம் எவ்வளவு  
உள்ளம் உலர்ப்புற்றுத் திகில் கொண்டும் அப்பால் திரும்பிப்  
போகின்றோம்! மற்றையோர் எழுதிய ஒவியங்களை விட இவ்வி  
வன்மம் வரைந்த ஒவியங்களைக் கண்டு நாம் ஏன் பெருமகிழ்வுறு  
கின்றோம்? அவற்றின்கண் உள்ள ஆண் பெண் வடிவங்களின்  
திருந்திய அமைப்பையும் ஒளிவிளக்கத்தையுங் கண்டன்றோ?  
எருக்கப் பூவைக்கண்டு அருவருக்கும் நாம் வெள்ளிய அல்லிமல  
ரைக்கண்டு மகிழ்வது ஏன்? அல்லிமலரின் அழகையும் கிறத்தை  
யும் மணத்தையுங் கண்டன்றோ? பிற்காலத்தவர் இயற்றிய தமிழ்ச்  
செய்யுட்களைக்கண்டு அருவருக்கும் நாம், முற்காலத்து நல்லி  
சைப் புலவர்கள் இயற்றிய அகநானூறு, புறநானூறு, கலித்  
தொகை, பத்துப்பாட்டு, சிலப்பதிகாரம், திருக்கோவை  
யார் முதலான நூற்செய்யுட்களைப்பல்காலும் பயின்று பயின்று  
இன்புறுதல் என்னை? அவை, மக்களிலும் உலக இயற்கையி  
லும் ஆங்காங்குக் காணப்படும் எழில் கிளர் தோற்றங்களையும்  
கிசுழ்ச்சிகளையும் உண்மைக்கு மாறாகாமல் எடுத்து நம் அகக்கண்  
னெதிரே காட்டுதலாலன்றோ? இருந்தவாற்றால் அழகிய வடிவங்

களும் அழகிய காட்சிகளும் உலகத்திற் காணப்படாவாயின், உலகவாழ்க்கையே வெறுப்பாழாய் விடுதலுடன், இறைவன்றன் படைப்பின் ஆற்றலும் ஒரு சிறிதும் விளங்காதொழியும். அவை யிரண்டும் இல்லைபாகவே, அழகுணர்வும் அனுபற்றிவரும் இன்ப எழுச்சியும் இலராய் மக்கள் எல்லாரும் விலங்கினங்களினுங் கடைப்பட்ட வாழ்க்கையுடையராய் ஒழிவர். அங்ஙனம் ஆகா னைப்பொருட்டும், அழகுக்கே ஓர் உறையுளாய் உள்ள தன்னை எல்லாரும் நினைந்துருகி இன்புறுதற்பொருட்டிமே எல்லாம்வல்ல இறைவன் அழகிய வடிவங்களையும் அழகியகாட்சிகளையும் ஆங் காங்கு விளங்க அமைத்திருக்கின்றன்.

அற்றேல், அழகில்லாதனவும் ஆங்காங்கு மிகுதியாய்க் காணப்படுதல் ஏனென்றாற் கூறுதாம். இறைவனது அழகியஅருள் எல்லாப் பொருள்களினுள்ளும் எல்லா உயிர்சுளினுள்ளும் நிறைந்து நின்று அவைதம்மையெல்லாம் அழகியவாகவே உரு வாக்கி வருகின்றது. என்றாலும், அப்பொருள்களிலும் உயிர்களி லும் ஒருபாலன் அழகினைமிகுக்கும் அருட்செயலுக்குப்பெரிதும் இடந்தந்து இசைவாய்ப்போதர, மற்றொருபாலன், அவ்வழகினைக் கெடுக்கும் மருட்செயலுக்கு மிகுதியாய் இடந்தந்து அருளொடு மாறுகொண்டு கிடத்தலின் அவை அழகியவாய் உருவாக்கப்படா மல் அருவருக்கப் படுவனவாயும் பயன் இலவாயும் இருக்கலா யின. பசும்பொன்னிலே சிறந்ததொரு பாவையினை இழைத்துத் திருத்தவல்ல ஒருகம்மியனது கைத்தொழில் வன்மைக்கு அப் பசும் பொன்னே இடந்தரக்காண்டுமல்லது, ஒரு செங்கல் இடந் தரக்காண்டு இல்லையே. பலவகைமட்பாண்டங்களைவளையும்ஒரு வேளானது கைவினைத் திறத்திற்குக் குழைவான களிமண்ணே இசைந்துவரக் காண்டுமல்லது, ஆற்று மணல் இசைந்துவரக் காண்டுமில்லையே. வாய்மணக்கக் கைம்மணக்க வயிறுகுளிரத் தீஞ்சவையுணவு அமைக்குஞ் சமையற்காரனுக்குக் காய் கனி கிழங்குகள் முதலான பண்டங்களை உதவக்காண்டுமல்லாற், கல் லும் மண்ணுங் கரியும் உதவக்காண்டுமோ? கலைபறிவுங் கற்பிக் குற் திறமும் ஒருங்குவாய்ந்த ஒருகல்லாசிரியனை அடுத்த மாணுக் கருள்ளும் ஒரு பகுதியாரே ஆசிரியன்றன் புலமைத்திறத்தை அடைவதல்லால், எல்லாரும் அவனைப்போல் அறிவிற் சிறந்தாரா

தல்கண்டதுண்டோ? நெருப்புக்கண்ணாடியே சுதிரவன் வெம்மை  
பைக்கவாந்து கக்கக் கண்டாமல்லது, திரகண் னாடிகள் அகனைக்  
கவாந்து கக்கக்கண்டா மோ? இங்ஙன மென்ல்லாப் பொருள்களை  
யும் எல்லா உயிர்களையும் அழகுருவாக்கி வசாதின்ற இறைவன்  
நன் அருளாற்றலின் வழிபவாய்தின்று அதனால் அழகிற் றுலங்கு  
வனவும், அகன்வழி தில்லாது மருள்வழி நின்று அழகிலவாய்  
அருவருக்கப் படுவனவுந் வெவ்வேறுகலே யிருக்கின்றன. கட  
வுளை நினைத்தலுங் கடவுளை வழிபடுத்தலுங் கடவுளின் அருளறிவு  
ஆற்றல்களாப்பெசுதலும் உடையராய் ஒழுகுவாரையும், அவரை  
நினைத்தலும் பேசுதலும் இலாபக்க் கடவுளென் றொருபொருளை  
இல்லையெனச் செருக்கப்பேசி உழிகருவாரையும் ஒப்பிடும்  
பார்மின்கள்! முன்னையோர் அன்பு அருட்குணங்களைற் குழைக்க  
நெஞ்சமும், அவற்றின் ஒளியாற் கிளர்ந்த முகனும், அவற்றோ  
டொத்த மென்செயலும் உடையராய்த் தம்மைக் கண்டார்க்கு  
தம்மோடுமையாடினுக்கு மெல்லாம் அன்பையும் உருக்கத்தையும்  
உண்டாக்கிக் தாஞ் செல்லும் இடனெல்லாம் அருட்சுடர்  
ஒளிர்ச்செய்தலும்; ஏனைப்பின்னையோர் வன்பும் மருளும் ஏறிய  
வன்னெஞ்சமும், அவற்றாற் பாழடைந்த முகமும், அவைதமக்  
கேற்ற வன்செய்வையும் உடையராய்த் தம்மைக் கண்டார்க்கு  
தம்மோடுமையாடினுக்குந் துன்பத்தையும் அருவருப்பையும்  
தந்து தாஞ்செல்லும் இடங்கடோறும் அறியாமையும் இறுமாப்  
பும் மிக்கு இருண்டு தோன்றப் புரிகலும் எவரும் எளிதிலே  
அறிந்துகொள்ளத் தக்கவாறாய்ப் பிரிந்து காணப்படுகின்றன.  
ஆகவே, அழகுக்கும் அறிவுக்கும் அன்புக்கும் அருளுக்கும் ஆற்  
றலுக்கும் ஒரு கொள்கலனான கடவுள் தான் நிறைந்துநிற்கும்  
எல்லாவற்றையுந் தன்னுருவாக்கி வருகலிலேயே முனைந்திருப்பி  
னும், அதன் அருட்செயலுக்கு இடந்தராமல் அதனொடு மாறு  
கொண்டு திற்பனவெல்லாம் அழகிலவாகலே யிருக்குமென்  
றுணர்ந்துகொள்க. இவ்வாற்றாற், கடவுளின் அருள்வழி நின்று  
தம்மை அழகுசெய்துகொள்ளுகலை கிழைப்பாது, அதற்குமாறா  
நின்று தம்மை அழகற்ற கொடியராக்கிக் கொள்வார்க்கு, அஃது  
அவர் குற்றமேயாய் முடியுமல்லது கடவுள்குற்றமாகா தென்ப  
கூடந் தேற்றமாமென்க. என்றித்துணையுங்கூறிபுகுகொண்டு, அழ



கிய ஒருமாகுக்கு அழகிய ஓராடவீனையும், அழகிய ஓராடவ னுக்கு அங்ஙனமே அழகிய ஒருமாதினையும் கூட்டி மணஞ் செய்து வைத்தலை, அவர் இருவரும் இன்பவாழ்க்கையில் வழுவின்றி னேவாழ்தற்கு வழிபாதல் அறியப்படும். அழகின்பொருட்டு ஆண் பெண் பாலார் படாத பாடெல்லாம் படுவதையும், எல்லாவற்றி னுந் சிறந்ததும் உயிரையும் அவர் ஒரு தாரும்பாகக்கருதி இழத் தலையும், இதன்பொருட்டு உலகமே தலைகீழாய்ப் புரண்டுபோத லையும், “அழகினை விரும்பாதே!” என்று பிறர்க்கு வற்புறுத்தி அறிவுசொல்வாருந் தாம் அழகியார் ஒருவரைக் கண்டால் தமது நிலைமறந்து தகாதன செய்து ஒழுக்குதலையுமெல்லாம் நேரே கண்டு வைத்தும், நம்பினோர் அழகுமிக்காரை அழகிலார்க்கு மணஞ் செய்வித்து அவரைச் சொல்லொணாத் துன்பக்கடலுள் ஆழ்த்தி மாய்த்தல் நன்றாகுமோ சொன்யின்கள்! மேலே எடுத்துக் காட்டிய பழந்தமிழ்ச் செய்யுளை நுவன்ற ஆசிரியர் பிசிராந்தையார் தம் மனைவி அழகு அறிவு அன்பு முதலான எல்லாநலங்களினுஞ் சிறந்தவராயிருந்தமையினாலேயே தாம் என்றும் இளைஞராயிருக் கலான விப்பதியை விளக்கிய துட்பம் நம்மனோர் எல்லாரும் பசு மரத்தாணி போற் றம்முள்ளத்திற் பதித்துவைத்து ஒழுகற்பாலார்:

அஃதொக்கும், அழகில்லாத மனைவியையோ அழகில்லாத கணவனையோ தம்மவர் கட்டாயத்தாற் பெற்று இவ்வாழ்க்கையை நடத்தப் புகுந்தார்க்கு இனிது வாழும் நெறி வேறில்லையோ வென்றிற் கூறுதும். அழகிலாரொடு கூடியிருக்க நேர்ந்தால், அவர் அழகிலாதிருத்தலை அடிக்கடி சொல்லி அந்நினைவினை அவர் மனத்திற் பதித்துவிடுதலாகாது. ஏனெனில், தாம் அழகிலாமையை நினைக்க நினைக்க அந்நினைவுமுதிர்ந்து, பின்னும் அவரை அழகில் லாமற் செய்துவிடும். எத்துனை அழகில்முதிர்ந்தாருந் தமதுடம்பு அழகு குறைந்து அருவருப்புள்ளதாக மாறுகின்றதென அழுத்த மாகத் தொடர்பாக நினைந்து வருகுவராயின், அவர் அந்நினை வின் உறைப்புக்குத் தக்கபடி சில திங்களிலோ அல்லது சில ஆண்டுகளிலோ அருவருக்கத்தக்க உருவத்தை அடைகுவர். அழ குக் கொடியான காரைக்கால் அம்மையாரும், அழகியபாவையை பொத்த கண்ணடியாருந் தம் நினைவுக்கேற்ற பேய்வடிவத்தைப் பெற்றுக், கண்டார்க்கெல்லாம் பெருந்திகிலினை விளைத்து வரவில்

போய்? அதுபோலவே. அழகிலாதவருந் தம்மை அழகுடையவராகவே நினைந்துவருப்படி நாம் செய்துவருகுவாயின், அவருந் தமது நினைவின் உறைப்புக்குத்தக்கவாய் சில திங்களிலோ அன்றிச் சில ஆண்டுகளிலோ அழகுடையவராக மாறுதலாகும். அழகுமிக்கவர் சிலர் அப்போதிலிருந்து வேறுபட்ட உருவத்தினராகவும், அழகின்றி இருந்த மற்றவர்களோ அதுமற்ற அழகிய வடிவத்தினராகவுந் தோன்றியதை எம் வாழ்க்காவிற்கு பலகாலும் யாங் கண்டிருக்கின்றோம். அழகாயிருந்தவரின் பலர் மண்ணுண்டு கட்டுகுடித் தூம் பரதகையவை மாருவி நோய்சொண்டும் ஆயம் ஆடியும் பொய்ப் பொழுத்துங் கலாநினைத்துந் திரிந்த சில திங்களிலெல்லாம் பார்த்தற்கு மிக அருவருப்பான உருவமுடையவராய் மாறிப் போயினர். அழகிலாதிருக்க சிலரோ, கடவுளிடத்துந் மக்கள் முதலான எல்லா உயிர்களிடத்தும் பேரன்புடையவாய்த். தூய ஆவின்பால் காய்சனி கிழங்குகள் வித்துக்கள் கிடைகள் முதலியவைகளையே உணவாக்கிகொண்டு, பெய்பேசும் வாழ்க்கையினராய்க். கல்வியில் மேம்பட்டு, எல்லார்க்கும் நன்றி செய்வவராய் ஒழுகிவரவே. அவர் சிவ்வாண்டுகளிலெல்லாம் அழகொளிமிக்கவராய் நன்கினிது மாறிப்பதையும் யாங் பார்த்திருக்கின்றோம்.

அழகென்பதுயாது? தூய நினைவாலுந் தூய மொழியாலுந் தூய செயலாலுந் தூய உணவாலுந் தூய உறையாலுந் உன்டாகும் ஒளியுந் திருந்தப அமைப்புமே யன்றோ? பொதுவான அழகுடையவராயிருக்கும் அறிஞர் சிலருஞ் சில உயர்ந்தசெயல்களைச் செய்து கிளர்ச்சிமிக்கிருக்கும் நேரங்களிற் காண்பவர் கண்டனையுங் கருத்தையுங் கவரும் பேரழகுடையவராய்த் துலங்கிப்பதையாமுங் கண்டிருக்கின்றோம், பலர் சொல்லவுங் கேட்டிருக்கின்றோம். இன்னும், அழகானது உடம்பின்செழுமையினால் உன்டாகின்றது; உடம்பின்செழுமையோ உடம்பினுள் ஒடுஞ் செந்நீரின் செழுமையினால் உன்டாகின்றது; செந்நீரின்செழுமையோ தூய நினைவினால் உன்டாகின்றது. தூய நினைவுடையார்க்குச் செந்நீர் தூயதாயிருத்தலுந், தீயநினைவுடையார்க்கு அது நஞ்சாய்ப்போதலும் உண்மைபாக சிகழ்ந்த பல நிகழ்ச்சிகளாலும், அமெரிக்க நாட்டு அறிஞர்சன் ஆராய்ந்துகண்ட உண்மைகளாலும் மேலத்தியாயங்களில் விரித்து விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றோம். ஆதலால்

தம்முடன் உறையும் மனைவிமக்கள் சுற்றத்தார் முதலான அனைவரும் நல்லெண்ணங்கலி லேயே பழகிவருமாறு செய்தல் முகன்மையாவது. தம்மைப் பற்றியாவது பிறரைப் பற்றியாவது குறைவாகத் திகை என்னும் எண்ணத்தை அடியோடு ஒழித்து விடல் வேண்டும். ஏனென்றால், தம்மைப்பற்றிக் குறைவாக என்னும் ஒருவருக்கு அறிவும் முபற்சியும் அளிந்துபோகின்றன; அவை அளித்து போகவே அவருடம்பும் உயிரும் நீடு இனிது வாழ்சலும் இயலாது. அங்ஙனமே பிறரைப்பற்றிக் குறைவாக நினைக்கும்போதும், அவரது நினைவு அக்குறைபாடுகளிற் சிக் குண்டு மேல்கிலைக்குச் செல்லமாட்டாது கீழ்க்கிடந்து, அங்ஙனம் நினைப்பாரையே அழித்து விடுகின்றது. இம்மக்கட்பிறவியிற் குற்றமே யுடையாரையும் அல்லது குணமே யுடையாரையுங் காண்டல் ஒருசிறிதும் ஏலாது. எத்துணைக்குற்றம் உடையார் பாலுங் குணங்கள் சிலவுங் கட்டாயங் காணப்படும்; அங்ஙனமே எத்துணைக்குணம் உடையார்பாலுங் குற்றங்கள் சிலவுங் காணப்படும். ஆகவே, தமது நன்மையின் பொருட்டாகவாவது பிறருடைய குற்றங்களை நினைப்பது ஒழிச.

இனிப், பிறரோடு உரைபாடுங்காலும் பிறர் குற்றத்தைச் சிறிதும் பேசாது, அவருடைய குணங்களைப் பேசு எடுத்துப்பேசுக; அவ்வாறு அவர்தங் குணங்களைப்பேச விருப்பமில்லையாயின் வானா இருந்துவிக. தம்மவர் செய்யும் பிழைகளைக் கண்டு அவரைத் திருத்துங்காற் சினந்து பேசுதல் எவர்க்கும் இயல்பேயாயினும், இப்பன்றவரையிற் சினத்தை அடக்கி அவரை இனிய சொற்களாற் றிருத்தவேமுயல்க. திருந்தாமல் அவர் அடுத்தடுத்து அப்பிழைகளையே செய்வராயின், அவரது தொடர்பைக்கி விடுதலே நன்று. நீக்கலாகாத தொடர்புடையராயின், அவர் தாஞ் செய்பிழைபால் தாமே துன்புறுத் திருந்துமாறு விட்டுவிக. அவர் செய்பிழைபால் நீவிருந் துன்புறுவதாயிருந்தால் அவருதவியை வேண்டாது, நாமக்கு ஆவனவற்றை நீவினே செய்துகொள்வதன்றி அதற்கு வேறுமருந்தில்லை பென்பதுணர்ந்து, நமதுநினைவைக் கல்வியிலும் வேறு நல்லெண்ணங்களிலும் உய்த்து அமைதிபாய் மகிழ்வாய் இருக்கப் பழகிக்கொள்க. இன்னும், மெய்யல்லாத கிழ்ச்சிகளை மெய்ப்போற் பேசிப் பிறரை ஏமாற்றுந் தீயமுறையை



அறவேகைவிடுக. பிறரை ஏமாற்றமுந்துவோர் தமது எண்ணம் நிறைவேறுமுன் தாமே ஏமாறிப் போதலைப் பலகாலும் பலர் பாற் கண்டிருக்கின் றேம்.

இனிதும், தாமுத் தம்மைச்சார்ந்தாருத் தூயசெயல்களுடைய ராய்நடப்பதற் பெரிதுங்கருத் துவைத்தல் வேண்டும். தூபசெயல் கள் எப்பன தம் உடம்பைப்பற்றி நிகழ்வனவுந், தாம் புழங்கும் பண்டங்களைப்பற்றி நிகழ்வனவுந், தம்மொடு தொடர்புடையா ரையுந் தம்மொடு தொடர்பிலாதாரையுந் பற் றிநிகழ்வனவும் என முத்திரைப்பெறும். அவற்றுள் முதற்சொல்லிய செயல்கள் முதலாய்க் கருதற்பாலன. தமதுஉடம்பையுந் தம் முடம்பின் உறுப்புகளையும் புழங்கும் நற்றமும் இல்லாமல் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்ளு தலுந், தாம்உநிக்கும் உடைகளையும் அங்ஙனமே தூபவாகவைத் துக் கொள்ளுகலும் முதற்படியான தூபசெயல்கள் ஆகும்.

பெண்பாலாரைத்தவிர ஆண்பாலார் தலைமேற் கூந்தலை நீள வளரவிடுதல் ஆகாது; அதனைமழுங்கச்சிறைத்துத் தலைபை மொட் டையாக வைத்தலும் ஆகாது. நீளவளர்த்த கூந்தலுடையார் நீரா டியபின் அதனை யுலர்த்துதற்கு நீண்டகேரங் கழிக்கவேண்டி யிருத்தலாலும், அங்ஙனம் அகனையுலர்த்தாகுவிட்டுத் தமக்குரிய நொழின்மேற்புகுந்தால் அவர் நீக்கோவையும்அதனால்மண்டை யிடி. காய்ச்சல் இருமல் முதலானநோய்களுந் கொண்டு பெரிதுந் துன்புந் காண்டலாலும் அவர் கூந்தலை நீளவிடாமல், ஒன்று இரண்டு அல்லது மூன்றுவிரற்கடை நீளம்வைத்து அதனைக் கத் தரித்து விடுதலே நன்று. தலையில் மயிரே இல்லாமல் அதனைமழுங் கச்சிறைத் தவிடுதலோ பெரிதுங்கடியற்பாலது. எண்சாண் உடம் பிக்குந் தலையே சிறத்தது. அத்தலையினுள்ளும் மண்டையோட் டின் அடியில் அமைத்திருக்கும் முனையே அதனினுஞ்சிறத்தது. அம்முனையோ மிகமெல்லியதன்மை வாய்ந்தது. அத்துனை மென் மையான முனையில் ஒரு சிறுபிசகு நேர்ந்தாலும் ஒருவனது உயிர் வாழ்க்கையானது சின்னபின்னமாசச் சிதைந்துவிடும். ஆகவினாற் றான், அம்முனையைக் காப்பதற்கு அழுத்தமான மண்டையோடு அதன்மேற் கவிக்கப்பட்டிருத்தலுடன், அம்மண்டையோட் டைக் காப்பதற்கு அடர்ந்த மயிர்த்தொகுதியும் அதன்மேல் ஆண்டவனால் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இறைவன் வகுத்த

இவ்வருள் ஷோக்கத்தை அறியாமல், மக்கள் வகுப்பினர் தத்தும் சிற்றறிவுக்குள் ட்டியபடி பெல்லாம் மண்டையை முழுதுஞ்சிறைப் பதும், முக்கால்வாசி சிறைத்து நடுவில் தேங்காய்ச்சூடுமி வைப் பதும், அரைவாசி சிறைப்பதும், கால்வாசி சிறைப்பதுமாகத் தலையை அருவருச்சுத்தக்க பலவடிவுகளாக்கி, அங்ஙனம் ஆக்கிய அங் அருவருப்புடையே தமக்குப் பெருமையாக நினைந்து, அங்ஙனமெல்லாம் அருவருப்புச் செய்யாது ஆண்டவன் அமைத்த அமைப்புக்கு ஒத்துத், தலை முழுதும் மயிர் வைத்திருப்பாரை என்னஞ் செய்துவருதல் நகையாடற்பாஸ்தா யிருக்கின்றது.

இன்னும், ஆண்பாலார் தமது முகத்திற் கன்னங்களின் ஓரமாகவும், உதட்டின் மேலும், உதட்டின் கீழ் மோவாயிலுமாக மீசை தாடி முதலியன வளர்கின்றனர். அழகும் அமைதியும் வேண்டுவார்க்குச், சிங்கத்தை (அரிமாவை) ப்போல் முகத்தில் இங்ஙனம் மயிர் வளர்த்து வைத்தல் ஆகாது. முகம் முழுதும் வழு வழுப்பாசுக் காண்டற்கினிதாய் இருக்கவேண்டுமேயல்லால், அங்ஙனம் இங்கும் மயிர்வளர்ந்து அருவருப்பாகத் தோன்றலாகாது.

பற்களில் அழுக்குங் கறையுஞ் சேராமல் துலக்கி, அவை இயற்கையொளியுடன் விளங்குமாறு வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். வெற்றிலைபாக்குப் புகையிலை மென்று பலர் பல்வின் ஒளிபைக் கெடுத்து விடுவதுடன், அருகிருப்பார்க்குப் பொறுக்கமுடியாத தீயநாற்றத்தையுந் தமது வாயினின்று கிளப்பி விடுகின்றனர். இன்னும் பலர் புசைச்சுருட்டுப்பிடித்து உதடுகளைக் கரியாக்கிப் பற்களையுந் கெடுத்துக் கொள்கின்றனர். மற்றும் பலர் புகையிலைத் தூளை ஓவாது முக்கினுள்ளே நுழைத்துத், தம்முக்கினுள்ளிருந்து வடியும் அழுக்குச்சனியும் நீரும் பார்ப்பவர்க்கு மிக்க அருவருப்பையும், அருகுவருவார்க்கு முடைநாற்றத்தையுந் தருமாறு செய்கின்றனர். எத்தனை அன்புடையாரும் இவ்வருவருப்பான செயல்களுடையாரைக் கண்டாலும் நெருங்கினாலும் மனங் கசந்து போவர். ஆகையால், அழகும் நாகரிகமும் பெறவேண்டுவார் இத்தீய ஒழுக்கலாறுகளை அடியோடு உடனே ஒழித்து விடல் இன்றியமையாததாகும்.

இன்னும், ஆண்பெண்பாலார் எல்லாருந் தம்முடைய அக்குள் மறைவிடங்களில் அழுக்கும் மயிரும் நாற்றமுஞ் சேராமல்

உடனுக்குடன் அவைகளைத் துப்புரவுசெய்தலிற் சருத்தாயிருத்  
தல் வேண்டும். அங்கனமே சதைக்குமேல்வளரும் நகங்களையும்  
கொத்துவிடல் வேண்டும். சதைக்குமேல் வளரும் நகத்தில் நஞ்சு  
உண்டென்றும், அந்நஞ்சு உணவுப்பண்டங்களிற் பட்டு உடம்பி  
னுட் செல்லு வாயின், உடம்பின் நலங் கெட்டுப் பலவகைநோய்  
கள் உண்டாகுமென்றும் ஆராய்ச்சிவல்ல அறிஞர்கள் மொழி  
கின்றனர். சதைக்குமேல் வளர்ந்த நகங்களின்மீது சுவர் கலந்தநீரை  
அருந்திய ஒருவர் சிறிது நேரத்திலெல்லாம் உயிர் துறந்தகளை  
மருத்துவ ஆசிரியர் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றனர். ஆகலால்,  
உணவு அமைச்சுக்குத் தொழிலுடைய மாந்தர்கள் தம் வீடுகளிற்  
சதைக்குமேல் வளரும் நகங்களை அறித்ததித்துக் களைந்து விடு  
வாராக! அங்கனமே மலநீர்சுழிக்கும் வாய்களையும் அழுக்கடை  
பாமல் மிகவுத்துப்புரவாக வைத்தல் வேண்டும். ஆண் பெண்  
பாலாரிற் பலர் சிறுநீர் சுழித்த வாயைத் துப்புரவு செய்யாமலே  
விடுகின்றனர். சிறுநீர் சுழியும் நஞ்சு பலவகைக்குறிநோய்களை  
வருவிப்பது. ஆகலால், உடம்பைவிட்டுக் சுழியுஞ் சிறுநீரில் ஒரு  
நுனிதாலுங் குழிகளிலாவது, கட்டியிருக்கும் ஆடையிலாவது  
படுக்கலாகாது. அதற்காகவே, சிறுநீர் சுழிக்கும்போதெல்லாந்தண்  
லிற் உடன்கொண்டுசென்று அது சுழித்தபிற் குறிகளைக் கழுவி  
விடுக. சிறுநீர் சுழித்தபிற் குறிகளைக்கழுவாதவர் ஆடைகளில்  
அதன் நுளிபட்டு முத்திரளிப்பு உண்டாதலை அவரருகுசெல்  
லார் உணர்ந்து தமதுமூக்கைப் பிடித்துக் கொள்வர்.

இனித், தாமிருக்கும் இல்லம் பெரியதாயிருந்தாலுஞ் சிறிய  
தாயிருந்தாலும் அதன் கூரைகள் சுவர்களிற் கரியும் ஒட்டடை  
யுங் கறைகளும் அடையாமலுங், கீழ்த்தரையிற் குப்பை கூளங்  
கள் இல்லாமலும், அங்கனங்களிற் சேறுஞ்சகதியுஞ் சேராமலுங்  
கூட்டிமெழுகித் துப்புரவாய்த் திருத்தமாய் அழகாய் வைத்தல்  
பல்வகைநலங்களைத்தரும். வீட்டிலே புழங்கும் பாண்டங்கள்,  
தட்டு முட்டுகள், மேசைகள், நாற்காலிகள், விசிப்பலகைகள்,  
பேழைகள், நிலைப்பேழைகள், திரைகள், தட்டிகள், புத்தகங்கள்,  
முதலியனவும் பிறவுமெல்லாங் கரியும் அழுச்சுந் தூசியுந் கறை  
யும் படாமற் பார்ப்பவர்கண்ணைக் கவரத்தக்கவகையாய் அழகாக,



அவைபவை யிருக்குமிடங்களில் திருத்தமாக முறைப்படுத்தி வைத்தலும் இன்றியமையாதது.

இவ்வாய் தாமஸ் தம்மைச் சேர்ந்தவர்களும் நினைவு சொற் செயல்களில் தூய்மையாகத் திருத்தமுடையவராய் ஒழுகி வருகுவராயின், அவரது உள்ளம் தூய்மையிலும் அழகிலும் பழகி அவ் வண்ணமாய்த்திகழும். அஃது அங்கனந்திகழவே, அவ்வுள்ளத் தால் ஊடுருவப்பெற்று, அதனால் வடிவு திரிக்கப்படும் உடம்புந் தூயதாகி அழகுமிக்கு விளங்காநிற்கும். எனவே, அழகிலாத ஆண்பெண்பாலாரும் யாம் மேலேகாட்டிய முறைகளின்படி நடந்து அழகுடையவாக இனிதுவாழல் கூடுமென்றறிந்துகொள்சு.

இனி, மேலெடுத்துக்காட்டிய பிசிராந்தையாரது செய்யு ளில், நரை திரை மூப்புப் பிணியின்றி என்றும் இளைஞராயிருத் தற்குக் காட்டப்பட்ட மற்றொருகாரணம்; தாம் ஈன்ற மக்களும் அழகிலும் அறிவிலும் அன்பிலுஞ் சிறந்தாராய் இருக்கப்பெறு தலேயாம். மக்கள் சிறந்தாராதற்கு அவர்தம் அன்னையே முதற் பெருங் காரணமென்பது ஆராய்ச்சிவல்ல. அறிஞர்க்கெல்லாம் ஒப்ப முடிந்தபையானும், அவ்வியல்புகளெல்லாம் இந்நூலின் கண் மேலே நன்கெடுத்து விளக்கிக் காட்டப் பட்டமையானும், பலவகையாற்சிறந்த ஒருதாயின் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நல்லவராகவேயிருப்பர். தாம்நல்லராய்த் தம் தந்தைதாயர் சொல் லுர்து அடங்கி அன்பு அறிவுகளில் மிக்காராய் நடக்கும் மக்களே யுடையார்க்குக் கவலையேது? துன்பம் ஏது? அத்தன்மையரான நல்ல பிள்ளைகள் புறச் சேர்க்கையால் ஒரோவொருகாற் பிழைபு . நடப்பராயினும் அவரைத்திருத்தி நல்லாழிப்படுத்தல் கூடும்.

மற்றுப், பிறனியிலேயே தீயஇயல்புகளில் ஊறிப் பிறந்து தாம் அடங்காமலுந் தம்பெற்றோர்க்கு அடங்காமலுந் தீய ராய் நடக்கும். மக்களைத் திருத்துதற்கு வாயில் ஏதுமேயில்லை; அவர்கள் உலகவாழ்ச்சையில் தாமே உழன்று தன்பற்றுச் சிறிது திருத்தினல் திருத்தலாமேயன்றிப், பெற்றோர்களை அவர்களைத் திருத்ததல் இயலாதென்பது யாம் கண்கூடாய்ப் பலவிடங்களி லுங் கண்டுவருகின்றோம். இவ்வுண்மை,

“வைத்யனும் நீருட் கிடப்பது கல்லிற்கு  
மெல்லென்றல் சூல அரிசு தும்- அஃதேபோல்  
வைத்யனும் கல்லென்றல் கெட்டினும் கழுகுக்கு”

கல்லினும் வல்லென்றும் நெஞ்சு” என்னும் அரிப்பழக் கவிழ்ப் பாட்டானும் நன்கறியக் கிடக்கின்றது. அற்றேற், சொல்லுக்கு அடங்காத தீயமக்களையுடைய பெற்றோர் நீண்டநாள் இனிது வாழமுடியா யாதெனின், அவர்களை நீக்க வேறு தனி நிருந்து வாழ்தலையா மென்க.

இனி, னே இனிதிருந்து வாழ்கற்கு மற்றொரு காரணம்: தாம் எளிப்பணி செய்யும் ஏவல் தங்கருக்கு இசைவா நடக்கப் பெறுகலையாம். ஒருவர் என்னுணைதான் செல்வத்திற் சிறந்தாரா நிரூப்பினும், அவர்க்கு ஏவலையுள்ளார் அவர்கருத்தின்படி நடவாமல் அதற்குமாறாக நடப்பவரா யிருந்தால், அவர்க்குள்ள செல்வம் பயன்றமாதல், அன்றி அச் செல்வத்தை இழக்கவிரிதும் நேரும். ஒவ்வொருநாளும் தமக்கு ஆகவேண்டுவன செல்வனை விரைவில் ஆகப்பெறமற், கவலையுள் அன்பழம் உழக்கவேண்டி வரும். ஒன்றுமில்லா வறியனை நிறுதுகவியின்றி இம்மண்ணுலகில் உயிர்வாழ்கல் இயலாதாயிற், கல்வியுஞ் செல்வமும் உடையவார் நிறுதுகவியின்றி யுயிர்வாழ்கல் இயலாமோ? தமக்கு வேண்டு வனவெல்லாம் தாமே தீதடிக்கொள்ளலா மென்றும், சிறு முபற்சிகளில் ஆர்வுக்கொழியும் சரிபடக், கல்விபைப் பயன்படுத்தாத் தரிப பெரு முபற்சியுஞ், செல்வத்தைப் பயன்படுத்திப் பெருக்கு கற்குரிய அருமுபற்சியுந் தடைப்பரிம். ஆகவே, கல்வியுஞ் செல்வமும் வாழ்ந்தார்க்கு அன்பும்அறிவும் முபற்சியும் உடைய ஏவலின் உதவி இன்றியமையாததாகும். நல்ல ஏவலையுடையவர்க்கு எல்லாம் எளிதில் இனித முடிந்து இன்பத்தைப் பயக்கு மாகலால், அவர் நடுவாழ்தல் தின்ன மையாமென்க.

இன்னும், நீண்ட வாழ்க்கைக்குப் பிறிதொரு காரணம்: தாம் இருந்து வாழும்பாட்டில் அரசு செலுத்தும் அரசன் தீயவை செய்யானபுத் தன்கிழ்வாமுங் குடிமக்களின்நலத்தைத் தனது நலமாகக்கருதி, அவர்களைப் பாதுகாத்து ஒழுதுதலையாம். வேந் தன் குடிகளின்நலத்தைக் கருதாமையேயன்றி அவர்க்குத் தீது பரிபவனுயிருந்தால், அவன்கிழ் ஊழியஞ் செய்வாரெல்லாரும்

அவனைப்பொப்பவே அவர்க்குப் பவ்வகையாலும் திங்கிழைப்பார். அறமும் நடுவுநிலையும் பிறழ்க்கும், கொலைபே களவே காமமே கட்குடிபே பொப்பே என்றும் குற்றங்களை எங்குச்சிலையிடுத்து ஆநீர். செல்வத்தால் ஆள்வலிபால் மிக்கார்க்கு அவையிலலாத ஏழைபெரிபவர்களுங் கற்றவர்களும் இறைபாகுவர். இங்ஙனம் தாறுமாறான நிலையிலுள்ள ல் அரகசனதுநாட்டில் இருப்பார்க்கு எந்நேரமும் அச்சமும் உயிர்ப்புறமும் துன்பமும் உளவாமாதலால், அவர் நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தல் இயலாது. இதுபற்றியே,

“கொடுங்கோன் மன்னன் வாழும் நாட்டிற்,

கடும்புவி வாழுகாநீ நன்றே” என்று அரசன் ஒருவனே கொடிய அரகரைக் காத்து கூறினன். பழைய தமிழ்ச்சான்றோரும்,

“மாதவர் நோன்புட் மடவார் கற்புங்

காவலன் காவல் இன்றித் தங்கா” என்றருளிச்செய்தனர். ஆகவே, திருவருள்வலத்தாற் கிடைத்த இவ் வாங்கில அரகரை பொத்த நல்லரசின்கீழ் வாழ்வார்க்கே னேவாழ்தற்கு இன்றியமையாத வேண்டப்படிம் எல்லாநலங்களும் எளிதில் வாய்க்குமெனவும், ஏனைக் கொடுங்கோலரசின்கீழ் உறைவார்க்கு அவை அங்ஙனம் வாயாவெனவும் நல்விசைப் புலவராகிய பிசிராந்தையார் அறிவுறுத்திய மேலைச் செய்யுளால் இனிது அறிந்துகொள்க. அந்நேர், கொடுங்கோலரசன்கீழ் உறைவார் நீண்டு வாழ்தற்கு யாது செயற்பாலதெனின்; அவனதுநாட்டின் எல்லையில் உறைதலை யிடுத்து, ஏனைச் செங்கோலரசன்கீழ்ச் சென்று இனிதுயிர்வாழ்தலையாமென்க.

இனி, னேவாழ்தற்கு ஆசிரியர் பிசிராந்தையார் முடிவாகக் காட்டியகாரணம். பரந்தநூலறிவும் உலகியலறிவும் ஒருங்கு பிறைந்து, தான் என்னுஞ் செருக்கு அடங்கி, எல்லாம்வல்ல முதல்வன் அருள்நிலையை யுணர்ந்த கொள்கையினராகிய சான்றோரது சார்பில் இருக்கப் பெறுதலேயாம். ஏனென்றால், உலகியலமைப்பின் அழகுகள் அருமைகளையும், உயர்ந்தமக்களின் சிறந்த அறிவுச் செயல் ஆண்மைச் செயல்களையும், உலகியல்களை அமைத்த இறைவன் அருட்பெருஞ் செயல்களையுமே எந்நேரமும் நினைதலும் பேசுதலுஞ்செய்து, செயற்கரிய செயவல்ல சான்றோரைச்



சார்ந்தொழுகுவார்க்கு. அச்சான்றோர்தம் கினைவு சொற் செயல்  
களைநினை ஒப்பவையே தோன்றாதிருக்கும். அதனால் அவர் நன்மை  
யே பயக்கும் கினைவு சொற் செயல்கள் உடையராப்க், கவலைபுந்  
துன்பமும் கோபமும் இலராய் என்றும் இளைஞராய் இன்பம்  
வாழாதின்பர். இவ்வுண்மையை வற்புறுத்துதற்கே, ஆசிரியர்  
நிருவாணுவர்,

“மனத்து எதுபோலக் காட்டி. பொருவர்க்கு

இனத்துள் தாகும் அறிவு” என்றும்,

“நிலத்திபல்பால் நித்திரித் தற்றுகும் மாந்தர்க்கு

இனத்தியல்ப தாகும் அறிவு” என்றும் ஓதியருளிஞர்  
என்பது.

இனி, நீதிவாழ்விழைகுவார், சான்றோர் சார்பில் இருத்  
தலைபன்றியுள், சான்றோமல்லாதார் சேர்க்கையை விலக்கி  
யொழுகுவாலும் இன்றிபமையாது செயற்பாலார். அற்றேற், சான்  
றோமல்லாதார் யாவரெனின்; தீபகினைவு சொற் செயல்கள் உடை  
யாரும், நல்லது செய்வார்போல் ஒழுக்குவாரும் எனச் சான்றோ  
மல்லாதார் இருநிறப்படுவர். இவருள் வெளிப்படை யாய்த்தயராய்  
உள்ளாரைத் தெளிதலும், அவரை அசன்று வாழ்க்கை செலுத்து  
தலும் எவர்க்கும் எளிதிலே கைகூடும் மற்று, நல்லது செய்வார்  
போல் நடந்து தீது புரிவாரைத் தெளிதலும், அவரை அசன்று  
ஒழுக்குவாரென அறிப ஆகா. இங்ஙனம் நல்லது செய்வார்போல்  
நடப்பாரிலுந் தீயஎன்னைம் உடையாரும், அஃது இல்லாதாரும்  
உளர். தீயஎன்னைம் உடையராயினும் அதனைச் சமந்து வைத்து  
நல்லது செய்வார்போல் நடப்பாரை உடனேதெளிதல் இடலாது.  
அவரைப் பலராரும் பலராலும் பலவாற்றானும் ஆசாய்ந்து  
தெளிந்து, அவரது தீயஎன்னைத்தைத் தெரிந்தபின், அவரது  
சேர்க்கையை விட்டொழித்தல் வேண்டும். மற்றுத், தீது செய்யும்  
என்னைம் இலராயிருந்துந், தமக்குள்ள அறியாமையாலோ, தாம்  
அறிந்தனவுந் தாஞ் செய்வனவுமெல்லாம் பிறர்க்கு நன்மையே  
தரும் என்னும் நம்பிக்கையுடையையாலோ பிறர்க்கு நல்லது புரி  
வார்போற் றிங்கு இழைப்பாரைத் தோர்ந்து தெளிதலும் அவரை  
அசன்று வாழ்க்கலும் எளிதிலே இடலா. ஆதலால், அத்தகையவர்  
கிலரைப்பற்றி ஈண்டுச் சிறிதுபேசுவாம்.

முதலில் மருத்துவனைப் பற்றி விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும். உடம்பக்கு வராத நோய்களைப் பற்றியும், அந்நோய்களைத் தீர்க்கும் மருத்துவனைப் பற்றியும் மருத்துவமனல்லாத பிறர் எவ்வளவு செவ்வனே செரிந்திருக்காலும் அவர் சொல்வனவற்றில் பக்கஞர்சூ அழுத்தபான நம்பிக்கை உண்டாகாது ஆனால், மருத்துவர் என்னும் பெயர்பட்டும் வாய்ந்தவர் ஏது சொன்னாராயினும், அகன்கண் மக்களுக்கு அழுத்தபான நம்பிக்கை யுண்டாவது இயற்கையாய் இருக்கின்றது. ஒருவர்க்குள்ள நோய் சிறிதாயிருப்பினும், அகன் கொடுமையை மருத்துவர் எடுத்துரைக்கக் கேட்டால் அகனைக் கேட்ட நோயாளிக்கு அந்நோய் மிகுதியாய்ப் பெருகி விடுகின்றது; அன்றி, உள்ள நோய் பெரிதாயிருப்பினும் அதனை மருத்துவர் குறைத்துக் கூறுவராயின், அது கேட்ட நோயாளி அந்நோயின்கடுமை தணியப் பெறுகின்றான். மருத்துவர் சிலர் தம்பால் வந்தவுடனேயே நோயாளிகள் தமக்குள்ள நோயின்கொடுமை தணியப் பெறுதல். அம்மருத்துவர் அந்நோயை ஒரு பொருட்படுத்தாது பேசுதலிலேயாம். வேறு மருத்துவர் சிலர் வந்தால் நோய் மிகப்பெறுதலும், அவர் அதன் கொடுமையை மிகுத்துப் பேசுதலினாலேயாம். எனவே, நோயாளிக்கு நோய் மிகுதலுங்குறைதலுமெல்லாம் அவர்க்குள்ள நம்பிக்கைக்குத் தக்கபடியே நிகழ்கின்றன. இதன் உண்மையை நன்குணர்ந்த மருத்துவர் ஒருவர் நல்லெண்ணம் உடையவராயிருந்தால், நோயாளிக்கு நோய் எளிதிலே நீங்குதற்குரிய நம்பிக்கையினையே வருவிப்பார். அவ்வாறின்றி நோயாளியின் நோயை மிகுதிப்படுத்தி அவ்வாற்றால் அவரிடமுள்ள பொருளையெல்லாங்கவார்த்துகொள்ளுந் தீய எண்ணம் உடைய மருத்துவரோ, நோயாளிகளின் நோயை மிகுதிப்படுத்தாதலிலும் அவர்க்கில்லாத நோய்களையும் அவர்க்கு வருவிப்பதிலுங் கருத்தாயிருப்பார். தம்முடைய உழைப்புக்கும் மருந்துச்செலவுக்கும் ஈடுகட்டத்தக்க அளவுமட்டும் நோயாளிகளிடம் பொருள்பெறுவது மருத்துவர்க்கு வாய்மையேயாம். பொருட்பேற்றிற் பேரவா இன்றிக் தமது இன்றியமையாச் செலவுக்குமட்டும் பொருள்பெற்றுவந்த வல்ல தம்மருத்துவர்கள் நாற்பது ஆண்டுகட்கு முன்னெல்லாம் ஆங்காங்கிருந்தனர். ஆனால், இப்போதோ ஆங்கிலமருத்து

வங்குற்றுப்பட்டம் பெற்று மருத்துவத்தொழில் புரிவார் தொகை எங்கும் பெருகிவருதலால், வல்லகமிழ்மருத்துவர் தொகையும் மிகப் பெருங்கிவிட்டது. ஆங்கிலமருத்துவஞ் செந்துகொள்வதால் எத்தனையோ பேர் வறியராய்ப் போகின்றார்கள்; எத்தனையோ பேர் உயிரிழத்தலையும் கண்டடாகக் கண்டு வருகின்றேம். ஆங்கில மருத்துவரைப் பார்த்துத், தமிழ்மருத்துவம் நன்குபயிஸ்தவர்களும் நோயாளிகள் பாற் பொருள் புறிக்கும் பேரவாக் கொண்டு திரியின்றார்கள். எங்கே பார்த்தாலும் மருத்துவர் தொகையும், மருத்துகரின் விளம்பரங்களும் பல்கிவருகின்றன. இவற்றொடுக்கவே, நிராக் கொடுகோய் கொண்டார் தொகையும் பல்கிவருகின்றது; அந்நோயால் இளமைக் காலத்தே இறப்பார் தொகையும் பல்கிவருகின்றது. நோயாளிகளும், நோய்சனால் இறப்பாரும் மிகுத்துவருகலை உணர்ந்து பார்த்துந்நால், உன்மை யான மருத்துவம் கடைபெறவில்லை பென்பதாஉம். உன்மை யான வல்லமருத்துவர் இல்லையென்பதாஉம் நன்கு புலனாகின்றன வல்லவோ? ஆகவே, கிவிவாழ விரும்புவார் ஒவ்வொருவரும் பெரும்பாலும் இஞ்ஞான்மை மருத்துவர் உதவியை எதிர்பாராது “தனக்கு மருத்துவன் தானே” என்னும் ஆன்றோர் உரையை உவந்திற் பதித்து நடப்பாராக! இன்னும், மருத்துவர் எவரா விரும்பினும் அவருடன் நெருங்கிய நேயம் வைத்தார்களா யும் ஆகாது. ஏனென்றால், அவர் எந்நேரமும் நோய்சனைய் பற்றியும், மருத்துவனைப்பற்றியும், நோய்ச்சிக்குத் தமது திறமை யைப்பற்றியுமே பேசாநிற்பர். அவருடைய பேச்சுகளைக் கேட் டுக்கேட்க, அங்ஙனங் கேட்பவர்களுக்கு முன் இல்லாத நோய் களைப் பற்றிய நினைவு முதிர்நிற்கும்; அதுமுதிர்வே அந்நோய் களும் அவர்பால் உண்டாகாதிற்கும்; அல்லது அந்நோய்சன் உண்டாயினிலும், அவற்றின் அடையாளங்கள் தம்மிடத்தே காணப்படுவனவாக அவர் போட்கம்பிச்சை கொள்ளாநிற்பர்! அந்நம்பிக்கையால் அம் மருத்துவர்பால் எந்நேரமும் மருத்து வாங்கி யுண்டபடியாயும் இருப்பர். நோய்க்குத்தான் மருந்தே யல்லாமல், நோய் இல்லாக்கால் மருத்து எற்றுக்கு? நோயில்லா உடம்புக்கு மருத்துவற்றுவதால், இரத்தம் நஞ்சாகிப் பல கொடிய நோய்களை வருவித்துப், அதனால் தீர உயிர்வாழ்தலும் இல்லை



பாம். ஆகலால், நோய்க்கிணவையும் மருந்துகிணவையும் என்  
கோமும் உள் ளத்தில் கொற்றுவிக்குந் தொழிலினரான மருந்து  
வரது கூட்டுறவை நீக்கிவிடுதலை செயற்பாலது. நோய்சொண்ட  
வர்கள் இப்பகைமுறைகளைச் செய்து நோய்க்கீழ்க் கொள்ளு  
தலில் அறிவும் முயற்சியும் இல்லாதவர்களாய், மருந்துவர் தருப்  
மருந்தினாலேதான் தமக்கு நோய் நீங்கும் என்னும் அழுத்த  
மான நம்பிக்கையுடையவர்களாய் இருப்பார்களானால், அவர்  
பொருட்டாக மட்டும் வல்ல மருந்துவர்களை வருவித்து அவர்க்கு  
மருந்து கொடுப்பித்து, அவ்வளவொடு மருத்துவரையும் மருந்  
தையும் பற்றிய நினைவை ஒழித்துவிடுதல் வேண்டும். நோயாளி  
களின் பக்கத்திருப்போர் அவர்க்கு நோய் நீரும் முறைகளைச்  
செய்யுங்காலுஞ் செய்தபின்னும் அவர்க்குள்ள நோய்களைப்பற்றி  
ளைப் பேசாமல், விமன் அருச்சுனன் போன்ற வலியோர் செய்த  
பேராரண்மைகளையும், பெரிய புராணம் போன்ற நூல்களில்  
ஏவலப்பட்ட அடியார்கள் செய்த செயற்கருஞ் செயல்களையும்,  
இனிய கதைகளையுமே பேசுதல் வேண்டும்.

இன்னும், இக்காலத்திற் புதினத்தாள்களில் ஆயிரக்கணக்  
காய் வெளிபாகும் மருந்து விளம்பரங்களைப் பார்த்து, அவற்றைக்  
கருந்துன்றிப் படித்தலும் ஆகாது. ஏனென்றால், மருந்து விளம்  
பரங்களெல்லாம் முதலிற் பல் வகை நோய்களையும், அவற்றில்  
அடையாளங்களையும், மருந்துகளையும் மெய்யாகவோ புனைந்து  
கூட்டியோ பேசுகின்றன. நோய்களின் அடையாளங்களாக இவ்  
விளம்பரங்களில் விரித்துச் சொல்லப்படுவனவற்றிற்பல, நோய்  
இல்லாதவர்களிடத்துங் காணப்படுவனவாய் இருக்கின்றன.  
செரியாக்குணம், மலச்சிக்கல், மூலக்கடுப்பு, கைகால்உளைச்சல்,  
மயக்கம், மண்டைவலி, நெஞ்செரிவு, வாய்குமட்டல், சளி, நீர்  
வடிதல் முதலான சில சிறு நோய்கள் மக்கள் எல்லார்க்குஞ் சிறு  
சிலகால் உண்டாகின்றன. இவை வருதலும் போதலும் அத்  
துணைவிரைவாக நிகழ்தலால், இவைதம்மை மக்கள் நோய்க  
ளாகவே கருதுவதில்லை. அங்ஙனமிருக்க மருந்து விளம்பரங்  
களோ, இச் சிறுபிணிகளையும் இவைபோல்வன நிறுவற்றையும்  
பல கொடுநோய்களின் அடையாளங்களாக மிகுத்துப்பேசி,  
நோய் இல்லாதவர்களும் அவற்றைப் படித்தால் தம்மிடத்துங்

அவை காணப்படுதல்கொண்டு தமக்கும் அக்கொடுகோய்கள் மணிப்போலுமென அஞ்சி, அவ்விளம்பரங்களிற் சொல்லப்பட்ட மருத்துகளை நாடுமாறு செய்துவிடுகின்றன. எல்லா உடம்பங்களிலும் இப்பாசு கிசுழம் வெப்பதர்ப் மாறுதல்களாலும், உணவின் வேறுபாடு பருகுநீரின் வேறுபாடுகளாலும், இடவேற்றுமை காலவேற்றுமைகளாலும், பழக்கவழக்கத் தீர்புகளாலும், தொழிற்மாயுபாடுகளாலும் இடையிடையே தோன்றிவந்திலே மறைந்துபோகும் இச் சிறுமணிகளை பெல்லாம் பெரும்பிரிசுகளின் அணுபாளங்களாகப் புனைந்துகட்டிப் பேசும் மருத்து விளம்பரங்கள், தம்மைப் படிப்பார்க்கு நடுக்கத்தை உண்டாக்கி, அவ்வாற்றால் அவரது இரத்தத்தை நஞ்சாக்கி, அகன்வாயிலாக அவர்க்கு முன் இல்லாத கொடுகோய்களைப் பின் உண்மைபாகவே வருவித்து விடுதலால், மருத்து விளம்பரங்கள் அவை விளைவிக் குங் கொடுகோய்கள் றங் கொடியவாக அஞ்சப்படும். ஆகலாற், புதினத்தான்கள் வாங்குதலோர் அவற்றில் வெளியிடப்படும் மருத்து விளம்பரங்களைப் பாராது விடுதலே நன்றாகும். உண்மை பாகவே பெரும்பிரிசு கொண்டவர்கள் அப்பிரிசு நீக்கும் மருத்து அறிகல்வேண்டி அவ்விளம்பரங்களைப் பார்த்தல் தீதுபயவாதாரி யும், அவர்களும் அவ்விளம்பரங்களிற் காணும் மருத்துகளை பெல்லாம் வாங்கி விறைகுவராகலானும், நல்ல மருத்துகள் லெவற்றொடு போலி மருத்துகள் பலவே அவ்விளம்பரங்களிற் நடுக்கப்படுதலின் அப்போலிமருத்துகளைப் பெல்லாம் வாங்கியுண் டார் முன் இல்லாத பல கோய்களையும் அடைந்து தமது பொரு ளையும் உயிரையும் இழப்பதாகலானும் நோயாளிகளுங்கூட மருத்து விளம்பரங்களைப் பாராதுவிடுதலே நன்றாகும். அந் லில், கோயாளிகள் தமக்குள்ள நோய் தீர்க்கும் மருத்துகளைத் தெரிந்துகொள்வது யாங்ஙனமெனின்; முன்னே கோயாளிகளா ிருந்து தக்க மருத்துண்டு கோய்தீர்ப் பெற்றவர்கள் பலரை "சாசி, இன்ன கோய்க்கு இன்ன மருத்துதான் சிறந்ததெனக் தெரிந்துகொள்ளல் வேண்டும். இங்ஙனம் பலரற் பயன்படுத் தப்பட்டுக் கைகண்ட மருத்தாகத் தெரிப்பபட்டவைகளை யல்லா மல், வானா விளம்பரங்களிற் கண்ட கண்டவைகளை பெல்லாம் வாங்கி உட்கொள்ளற்க.

மேலும், இம்மருந்தில் என்னென்ன சரக்குகள் சேர்ந்திருக்கின்றன? அச்சரக்குகள் ஒவ்வொன்றன் குணமும் எவ்வெவை? அவை கூட்டவேண்டும் முறைப்படி கூட்டிப், பதப்படுத்தவேண்டும் அளவுப்படி பதப்படுத்தி நுண்ணறியும் ஆராய்ச்சியுள் பழக்கமும் மிக்க மருத்துவராற் செய்து முடிக்கப்பட்டுள்ளனவா? இல்லையா? இம்மருந்துகளை உட்கொண்டு எவ்வெவர் நோய்தீர்த்தார்? என்மெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்த்தா நோயாளிகள் மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்கின்றனர்? சிறிதும் இல்லையே. இங்ஙனமாகத் தாம் உட்கொள்ளும் மருந்துகளைப் பற்றிய வரலாறு சிறிதுமே அறியாமல் வெறுங்குருட்டுத்தனமாய் அவைகளை விலைகொடுத்து வாங்கி உட்கொள்ளுதலை வீட, நாப், ஷாடோ, றம் அயிலும் உணவுப்பண்டங்களில் இன்ன நோய்க்கு, இது நல்லது, இன்ன நோய்க்கு இஃதே ஆகாது என்று ஆராய்ந்திருந்தலும், ஆகாதவற்றை நீக்கி ஆவனவற்றை அருந்தி நோய் நீக்கிக் கொள்ளுதலும் எளியவல்லவோ? கண்ணுக்கும் அறிவுக்கும் நேரே தெரிந்த உணவுப்பண்டங்களை அவ்வந்நோயின் இயல்பறிந்து சுவைபெறச் சமைத்து அருந்தி நோய் நீக்கிக்கொள்ளும் இவ் எளியமுறையை விடுத்தாக், கண்ணுக்கும் அறிவுக்குந் தெரியாத மருந்துகளை விலைகொடுத்து வாங்கி யுண்டு நோயாளிகள் மேன்மேற்னுன்புற்று உயிரிழத்தல் யியகோ! கொடிது! கொடிது! நோய் நீக்குவதற் சிறந்த மருந்தென்று நன்கு தெரிந்தாலல்லாமல், அதனை வாங்கி யுட்கொள்ளலாகாது. பட்டினி கிடந்தும், ஏற்று பழுவகைசனையருந்தியும், மலநீர்க்குடர்களைத் துப்புரவுசெய்தும், உணவுப்பண்டங்களில் ஆவன அருந்தி ஆகாதன விலக்கியும் நோய் நீக்கிக்கொள்ளுதலை நீண்டு வாழ்தற்கு நெறியாகுமன்றி, எந்நேரமும் மருத்துவரை வருவித்தலும், அவர்தரும் மருந்துகளை விழுங்குவதும், மருந்து விளம்பரங்களை ஓயாது பார்ப்பதும், அவற்றிற் காட்டப்பட்ட மருந்துகளை வாங்கி அயில்வதும் நீண்ட வாழ்க்கைக்கு நெறியாகாவென்று கடைப்பிடிக்க.

இனிக், கோள் நூல் (சோதிட நூல்) சொல்வாரையுங். கோள்நிலை (சோதிடம்) பார்த்தலையும் அறவே விலக்கிவிடல் வேண்டும். மக்களெல்லாருந் தமக்கென ஓரறிவுந் தமக்கென ஒரு செயலும் உடையராகையால், அவர் ஒவ்வோர் இமைப்



பொழுதும் மாறத்தன்மை யுடையர். தமக்கென ஓரறிவுஞ் செயலுமில்லாப் பருப்பொருள்களோ பெரும்பாலும் மாற இயல்புடையன. ஆகையால், மக்களின் வருங்கால சிகழ்ச்சினைப் பிழைபடாமல் அளந்து சொல்லுகல் எவர்க்கும் இயலாது என்றும், மற்ற அறிவில்லா ஞாயிறு திங்கள் முதலான பருப்பொருள் இயக்கங்களின் வருங்கால சிகழ்ச்சிகள் மட்டுமே அளந்து சொல்வதற்கு இயல்வனவாம் என்றும் பகுத்துணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். மக்களின் வருங்கால நிலைநீனைப் பிழைபடாவாறு வைத்துச் செவ்வனே கூறுதல் எவர்க்கும் இயலாது. உபநிஷத வே, அவசது வருங்கால சிகழ்ச்சிகளைப் பிழைபடாது கூறுவெம் என்னும் கோள் நூலார் உரை பொய்யே யாகுமல்லாச் சமய்யாகமாய்ந்தானு. இதனை எம்முடைய வாழ்நாளில் நெடுக ஆராய்ந்து பார்த்துக் தெளிந்திருக்கின்றோம். அற்றேற். கோள் நூலாரிற் சிலருக் தெளிவுபாட்சி (Clairvoyance) யுடையாரிற் சிலருக் சிலந்தும் வருங்கால சிகழ்ச்சிகளைப் பிழைபடாது சொல்வதனும் ஆங்காங்கு சிகழக் காண்டிமாலெனின், முன்னாட்களிற் செய்யத்தகைய பின்பாட்களிலுஞ் செய்து, அங்ஙனஞ்செய்கு பழகிய செய்வார்களைப் பின்னர் விடாது செய்தொழுகுவாராய் லுமுகலாற்றினே நாம் முன்னறிந்து சொல்லுகல் போலவே, பருநிலைப் பிணிப்பால் சுமத்தறிவு முயற்சியின்றி அறிவில்லாப் பருப்பொருள்போல் இயங்குவாரது இயக்கத்தையே கோள்நூலாருக் தெளிவுக்காட்சி யுடையாரும் முன்னறித் துமைச்சின்றனர். காடோலும் பிறங்கு சதலைவர் அறஞ்செய்தலையும் காணுந் கொண்டு ஒழுகிப் பழக்கப்பட்ட ஒருவனைக் கண்டால், அவன் பின்பாட்களிலும் இங்ஙனமே நடப்பானென்று நாமும் முன்னறிந்துமைச்சின்றனம் அல்லவோ? காடோலும் கட்டுப்படுத்துப் பழக்கப்பட்ட ஒருவனைக் காணும் நாம், பின்பாட்களிலும் அவன் அங்ஙனமே கட்டுப்படுத்த ஒழுகுவான் என்று முன்னறிந்துமைச்சின்றனம் அல்லவோ? காடோலும் கல்விக்கற்றலிலும் கற்றறிந்த அற்றை ஆராய்ந்து நன் எழுதுதலிலும் பழக்கம் மிகுந்த ஒருவன் வழிகாட்களிலும் அங்ஙனமே நடப்பானென்று முன்னறிந்துமைச்சின்றனம் அல்லவோ? காடோலும் பிறரை ஏகதலிலும் அவரைச் சன்னைக்கு இழுத்தலிலும் கொடிபண்பப் பழகிய

ஒருவன், வரும் நாட்களிலும் அங்ஙனமே கொடியனாய் நடந்து  
கிடைக்குச் செல்வனென முன்னறிந்துரைக்கின்றனம். அல்ல  
மோ? ஆகவே, முற்பிற்பிறவிகளில் ஏற்பு பழக்கத்தால் மாறாமல்  
நடப்பாரது வருங்கால இயக்கமே மிகவல்ல கோள்நூலாரால்  
ஒருவாய் முன்னறிந்து நவஸப்பிடம் என்றும், மற்றுத் தமது  
அறிவு முயற்சியால் இடையிடையே மாற்றிடப்பாரது இயக்க  
மோ அங்ஙனம் அவராலுங் கூற இயலாதென்றும் பகுத்துணர்ந்து  
கொள்ளல் வேண்டும்.

இவ்வாற்றால், மக்களது ஒழுகலாறு முற்பிற்பிறவிப் பழக்க  
வழித்தாய் மாறாமற்செல்வதூஉம், இடையிடையேயுண்டாம்  
முறுகிய அறிவு முயற்சியால் மாற்றிச் செல்வதூஉம் என இரு  
வகையினதாதல் நன்குபெறப்படும். பழக்கத்தின்வழி நிகழும்  
ஒழுகலாறு, அறிவில்லாப் பருப்பொருளியக்கத்தினையே பெரும்  
பாலும் ஒப்பதாகலின், அதனையுடைய மக்கள் இழிந்த பிறப்பின  
ராவர். தமது அறிவு முயற்சியால் தம் ஒழுகலாற்றில் மாற்றிச்  
செல்லுகற்குரிய பகுதிகளை இடையிடையே மாற்றி முன்னேறிச்  
செல்லும் மக்களோ தாம்பெற்ற பகுத்தறிவினைப் பயன்படுத்திச்  
செயற்கரிய செய்து பெறற்கரியநலங்கள் பெறும் நிலையினராக  
லின் அவர் உயர்ந்தோராவர். அங்ஙனம் உயர்ந்தோராய் ஒழுகு  
வாரது வருங்கால நிகழ்ச்சிகளை எத்துணைவல்ல கோள்நூலாருந்  
தெளிவுக்காட்சியுடையாரும் முற்றும் எடுத்துக்கூற மாட்டுவா  
ரல்லர்; கோள்நூலார் ஒருசில எடுத்துக்கூறினும் அவை தாழ்ந்  
தல்லாம் உண்மையாய் இரா. அறிவுமுயற்சி குறைந்த மாந்தரின்  
ஒழுகலாறுகளை எடுத்துரைக்கும் வகையிலுந் தெளிவுக்காட்சி  
யுடையார்க்கு அவை நன்குவிளங்கும் அளவு வல்ல கோள்  
நூலார்க்கும் அவை விளங்குவதில்லை. தெளிவுக்காட்சியுடை  
யார்க்குஞ் செல்கால நிகழ்கால நிகழ்ச்சிகள் தெளிவாய் விளங்கு  
தும் அளவு, வருங்கால நிகழ்ச்சிகள் விளங்குதல் மிக அரிதா  
யிருக்கின்றது. இங்ஙனம் மிகவல்ல கோள்நூலார்க்குந் தெளிவுக்  
காட்சியுடையார்க்கும் விளங்காத வருங்கால நிகழ்ச்சிகள்,  
அவற்றில் வல்லமல்லாத ஏனையோர்க்கு விளங்குமோ? சிறிதும்  
விளங்காவன்றே. ஆகலாற், கோள்நூல்கொண்டு வருங்கால  
நிகழ்ச்சி கூறவருவாரிற் பெரும்பாலார் மெய்யமல்லாத பொய்ய

மாய், வெறும் புளுகுகள் சொல்லிப் பிறரை ஏமாற்றுந் தொழி வினராகவே காணப்படுகின்றார். அதனால், அக்கசைபவர் சொற்களில் நம்பிக்கைவைத்து, உயர்ந்த மகதட் பிறனில் வந்தார் தமது அறிவுமுறையினை இழக்கல் நன்றாகாது. தமதுநிலைப் பாண்படுத்தி முயற்சியைத் தக்கவாறு செய்து அரிப பெரிய நலங் களைப் பெறுதலே அவர்க்கு வாய்வுகாகும்.

மேலும், கோஸ்தாலார் கூறுவன மெய்ப்பாடிருப்பினும் பொய் பாடிருப்பினும், அவற்றைக் கேட்பவர்க்கு அவற்றின்சண் அழுத்தமான நம்பிக்கை உண்டாவதும், அக்கம்பிக்கைபால் அவர்க்கு அறிவுமுறையி் குன்றுவதும் இயற்கைபார் விரிகின்றன. “ஆறு திங்களில் உனக்குச் செல்வம் வரப்போகிறது” என்று கோஸ்தாலார் ஒருவர் சொல்லக்கேட்ட ஒரு வறிஞன். அதனால் மிகமகிழ்ந்து, தான் தனது பிழைப்புக்கு காட்டாறுஞ் சென்றுவந்த சிறுமுறையிையுங் கைவிட்டுப் பின்னும் வறிஞனாற்போகின் றான். அங்ஙனமே “ஆறு திங்களில் உனக்குப் பெரும் பொருள் அழியப்போகின்றது.” என்று மற்றொரு கோஸ்தாலார் சொல்லக் கேட்ட வேறொரு செல்வனும் அது கேட்ட நாள் முதல் மனம் மடிந்து, தான் செய்துபோந்த அறிவு முயற்சிகளையுங் கைக் கெட்டிவிட்டு, ஆறு திங்களுக்கு முன்னமே தான் வைத்திருந்த பெரும்பொருளை இழந்துவிடுகின்றான். இன்னும், எத்தனைபேர் தாம் விரைந்துசெய்து பயன்பெறுதற்குரிய நன்முயற்சிகளை ‘இராசமான்’ பார்த்துச், செய்யாமல் விட்டு மிடிப்படுகின்றா் கள். சாவு வாழ்வு பற்றிய எத்தகைய முயற்சிக்கும் நாட்பார்த் னுக்கொண்டிராமல், தாம் எடுத்த முயற்சிகளை எத்தகைய இந் கண்வரினும் அஞ்சாமற் செய்து முடிப்பவரான வெள்ளைகார நன்மக்கள் உலகத்தில் மிகச்சிறந்த நிலையையடைந்து இன்ப வாழ்க்கை செலுத்திவர, எந்நேரமும் எந்த முயற்சிக்கும் நாட் பார்த்துக்கொண்டிருப்பவரான நம் இந்துமக்கள் எவ்வளவு தாழ்த்த நிலையில் இருந்து துன்பவாழ்க்கையிற் கிடந்துழல்கின் றார்கள! இத்துணைத் தாழ்த்தநிலைமக்கும் இத்துணைத்துன்ப வாழ்க்கைக்குங் காரணங், காலத்தில் விரைந்து செய்யவேண்டிய முயற்சிகளைச் செப்பாது நம்மனோர் நல்லவேளை தீயவேளை பார்த்துக்கொண்டிருக்கலேயாகும். கோஸ்தாலில் மிக்க நம்பிக்



கையுடைய ஒருவர் தமது முகத்திலுந் தலையிலும் உள்ள மயிரைச் சிரைத்துக்கொள்வதற்குக் கோளூலிற் சொல்லிய குற்றங்கள் அனுராக நாளும் வேளையும் பார்த்துக்கொண்டிருப்பர்; அகற்கேற்ற நாளும் பொழுதும் வாய்ப்பதற்குச் சிலகால் ஈழன்று திங்களுஞ். சிலகால் நான்கு திங்களுஞ். சிலகால் ஆறு திங்களுஞ் செல்லும்; அதுகாலும் அவர் சிரைத்துக்கொள்ளாமலே சுரடிபோல் முகத்திலுந் தலையிலும் மயிர் வளரவிட்டிருப்பர்! அவரை அங்கிலையிற்காணும் அவர்தம் நண்பர்கள் பலர் பகடிசெய்வர்; சிலர் அறிவுகூறுவர்; எவர் ஏனென்றசெய்தாலும், எவர் ஏதுசொன்னாலும், அவர் அவற்றைக் கருதார்; தாம் விடித்தபடியே ஏற்றநாளும் பொழுதுங் கண்டே மயிர்சிரைப்பர்! இதனால் இவரடைந்த நன்மை யாது? ஒன்றுபேயில்லை. மயிர் களைந்து முகத்தையுந் தலையையுந் துப்புரவு செய்யாமையால்; அறிந்திடுத்து நோய்கொண்டு, காலம் முதிராமுன்னரே அவர் இறந்தொழிந்தார்!

இன்னும், இது நல்லநாள் இது நல்லவேளை, இது நியநாள் இது நியவேளை என்னுங் கோளூற் போலியறிவும், அதன் வழித்தான பொய்க்கம்பிக்கையும் ஒருவர்க்கு ஏறிவிட்டால்; அவர் வேறு வகையில் எத்துணைச்சிறந்த ஆராய்ச்சியுடையவராயினும், கோளூற் பொய்க்மை நன்குணர்ந்தவராயினும் அவரை விட்டு அப்பொய்க்கம்பிக்கை நீங்குவதேயில்லை. மொழியார் மாய்ச்சியில் பிசு வல்லுநரும், புராணகதையில் எள்ளளவும் நம்பிக்கையில்லாதவருங், கோளூலின் பொய்க்மையுணர்ந்து அதனை வெறுப்பவருமான ஒரு பார்ப்பனப்பெரியாரைக், சுற்றார் சிலருடன் யாம் பார்க்கச்சென்றேம்; யாம் சென்றநாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை, பொழுது பிற்பகல் நான்குமணி. யாங்கள் நேரே அவர்பாற்செல்லாமல், அவரது இல்லத்திற்கு அருகேயிருந்த மற்றொரு நண்பர் வீட்டிற் சிறிதுதங்கிப், பார்ப்பதற்கு இஃது ஏற்ற நேரந்தானா? என்று கேட்டுவர ஒருவரை அவர்பால் விடுத்தேம். விடுக்கப்பட்டவர் திரும்பிவந்து “இராகுகாலத்திற்கு முன்னே பார்க்கிறதானா பார்க்கலாம், இராகுகாலத்தொடங்கிவிட்டால் அது போனபிறகுதான் நம்மைப் பார்ச்சு வேண்டும்” என்று சாத்திரியார் சொல்லுகிறார் என்றார். அது

கிப்தி யாமும் எம்முடன் போந்தாரும் பெரிதும் உறுத்தி  
தற்று. இராகுநால் துவங்குதற்குக் கால்பணிசேர. முன்னதாக  
வே சென்று அவரைக் கண்டேம். கண்டு “மாங்கள் இராகு  
தாலத்தில் கம்பிக்கை வைத்திருப்பது எங்களுக்கு இயலாது  
பிரகிருக்கின்றது.” என, அச்சாந்திரிபர் “அக்கம்பிக்கை பய  
னற்றதென யான் நன்றாய்த் தெரித்திருந்தும், அதனை விலக்கக்  
கூடவில்லை.” என்று மொழிந்து நடைந்தார். இங்ஙனமாகச்,  
கற்றணர்ந்து தெளிந்த கோன்மக்கட்கே இப்போலிப் பெயர்க்கும்  
பிக்கைகளை விடுதல் இயலாதாரிற், கல்வியும் ஆராய்ச்சியும்  
தில்லாக் கிழ்பாக்கட்கு இப்பெயர்க்கம்பிக்கைகள் ஏறிவிட்டால்,  
அவர்கள் அவற்றைவிடுதல் இயலாமோ! ஆகையால், இப்பெயர்க்  
கோன்றால் நம்பிக்கைகளை மக்கள் உள்வதத்தில் ஏற்றிவிட்டுப்,  
மென்மார் அவைகளைக் சீனென்றுவிட முயன்று, அமுபயர்சிபிற்  
பாழ்ப்பிடுகிலையி, அவைசீரே மக்கள் உள்வதத்தில் துழைப்பாமல்  
விடுதலை நன்றாகென்றுணர்ந்துகொள்க.

இன்னும், கோன்றல் நம்பிக்கையால் மக்கட்கு நேரும்  
பெருந்தீங்குகளும் பல. இவர்கு உண்மையாக நிபந்தக நிகழ்ச்சி  
யொன்றனை இங்கெடுத்தாக்காட்டுவாம். ஒருகால் ஒரு செல்வர்  
கோன்றல் வல்லவனொருவனை யழைத்துத் தமது வாழ்க்கை  
எல்லை அறிந்துசொல்லுப்படி கேட்டார். அப்போது அவர்க்குச்  
நிபந்தகக்குறைய ஐம்பதாண்டுகள் இருக்கலாம். அக்கோள்  
வல்லவனும் அவரது கோன்கிலையை நன்காராய்ந்து பார்த்து,  
அவர்க்கிருந்த ஆண் பிள்ளைகள் பலருள் ஒருவனைச் சுட்டிக்  
காட்டி “அப்பையன் உயிரோடிருந்தால் நீர் ஆறுதிங்களில்  
மடிந்துபோயிர்! அவன் மடிந்துபோனால் நீர் எழுபதாண்டு  
வரையில் உயிரோடிருப்பிர்!” என்று சொல்லிப்போனான்.  
இதனைக்கேட்ட அச்செல்வர் பெருந்திகல் கொண்டவராய். அக்  
கோன்றலானை குறிப்பிடப்பட்ட தம் மகனைக் கொலைசெய்வ  
தற்குத் துணிவுகொண்டார். தமக்குச் செல்வம் மிகுதியாய்  
இருந்தமையால் அவர் அச்செல்வத்தின் துணைகொண்டு வல்ல  
மருத்துவர் ஒருவர்பால் உடனே கொல்லாது மெல்ல இரண்  
டொரு திங்கலிற்கொல்லும் ஒரு நச்சுமருந்து வாங்கி, அதனை  
அப்பையனுக்கு உணவுப்பொருள்களில் மறைவாய் வைத்து

உட்செலுத்தினிட்டார். அங்குள்ள உள்வாழ்ந்த அப்பையனுள், சில நாளில் ஏதோ ஒருநேரம் கொண்டான்போற் படுக்கு. இரண்டு திங்கலிலெல்லாம் இறந்துப் போன். அவன் இறந்து பட்டபின், அவனுக்கு நஞ்சு உண்டாய் அவன் தந்தையாகிய செல்வரும் இரண்டு திங்கலில் இறந்துப் போன்! பாருங்கள்! அர் சிறுவன் மடிக்கானையின் அவன்மறக்கை எழுப்புகாண்கொறும் உற் றோடு இருப்பன் என்ற கோள்நூலான் சொல் எவ்வாறாயிற்று? படுபொய்யாய் முடிந்ததன்றோ? அது பொய்யானது மட்டுமா? அஃதோர் அருமைச் சிறுவனுயிரையும் முடிந்ததன்றோ? இங்ங னமே கோள்நூலார் சொற்களால் மக்கள் அடையுத் துன்பத்திற் கும் உயிர்க்கேட்டிற்கும் ஓர் அளவையுண்டே. ஆதலாற். கோள் நூலினுங் கோள்நூலார் உரையினும் வைக்கும் நம்பிக்கையுண் ணிட்டொழித்தலே பெரிதும் வேண்டற் பாலதாகும் என்க.

இனி, நீள உயிர்வாழ்தலில் விருப்பம் உடையவர் முதலையையப் பற்றியுஞ் சாவைப்பற்றியும் நிகழும் நிகழவுகளையும் காண் னங்களையும் அறவே விட்டொழித்தல் வேண்டும். இன்றியபையாது தெரிவிக்கவேண்டி. பிருந்தாலல்லாமல் ஒருவர் தமது வாழ்நாள் (வயது) இவ்வளவாயிற்றென்று தெரிவித்தலும் ஆகாது. அதனை சினைத்தலும் ஆகாது. அதனை யெண்ணி மனங்கலங்குதலும் ஆகாது. ஆனால், மக்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் அவ்வளவ ஷிப்பேச நேருங் காலங்களி லெல்லாம் ஒருவரது வாழ்நாட் கழிவை மற்றவர் உசாவித் தெரிந்துகொள்கின்றனர். தெரிந்து கொண்டவுடனே “உங்கட்கும் இவ்வளவுநாட் கழிந்தது. நமக் கும் இவ்வளவுநாட் கழிந்தது. இனிச் சிறிதுகாலந்தான் இருக் கப்போகின்றோம், கூற்றுவன் எந்த நேரத்தில் வந்து நமதுயிரைக் கொண்டுபோவானோ அறிவோம்” என்றெல்லாம் பேசி நெஞ்சம் நெகிழ்கின்றனர். இவ்வாறு உணர்ச்சியோடு உரையாடுதலின் லேயே உயிரும் உடம்புஞ் சுருகருப்பு இழந்து, அதனால் வளர்ச் சியும் வலிவுங்குன்றி, வாழ்நாள் முதிராமுன்னரே பெரும்பாலார் மாய்ந்துபோகின்றனர். “நூறுண்டுகளும் அதற்குமேலும் உயிர் வாழ்வார் பற்பலரை ஆங்காங்கு நேரே கண்டவைத்தும், அவர் னன்ற பலர் திண்ணியயாக்கையும் விழுமிய அறிவும் உடையவராய் நன்கு வாழ்தலைக் கண்டடையத் தெரிந்துவைத்தும், ஐம்பது



அல்லது அறப்பது அல்லது எழுப்பது ஆண்டுசன் ஆனவுடனே  
கமர்கு வாழ்கான் என்னை தெருங்கிவிட்டதென நினைந்து தெச்சம்  
முண்டுகல் எத்துனை அறிபாணம்! இறைவன் கமர்குத் தந்த  
மடம்பைப் பாதுகாத்து, அதனால் அறிவையும் அன்பையும்  
வளர்த்து, இறைவனை தெருங்கருக கினைந்து, அடியார்க்கு இனிம  
மாய் ஓழுகுகலை கமர்குக்கட னாவதன்றிச், சாகாநும் வாழ்க  
நும் நினைந்து கவலைப்பட்டு விசைத்துப்பாள் கூடனோமா? கூற்று  
வன் வருமல்பாதுவருக; அவனை எதிர்பார்ப்பதும் அவனுக்கு  
ஓலைவிட்டு அவைப்பதும் ஏன்? மார்க்கண்டர் தமக்கு ஊழ்வினை  
பாள் கீதர்க்க சிறுவாழ்காணையும் இறைவனருளாற் பெருவாழ்  
காளாகச் செய்துமொள்ளவிலைபா? இவ்வரலாற்றினை எல்லாரும  
கன்குணர்ந்திருந்தும், இறைவன்மன் அருட்டுலையில் நம்பிக்கை  
பின்றிக், கூற்றுவன்முனைபை நாடுதல் அறிவுடை மையோமா  
அதலால், இறைவனது திருவருள்வலக்காற் கிடைத்த இவ்வரி  
மார்க்குநடம்பை கங்குபெணி, அதன் வாழ்காணை அவன்முனை  
பாற் பெருகச்செய்தலிலேயே அறிநர்க்கு நினைவும் முயற்சியு  
ருக்க வைத்தி லையல்லாமல், அதற்குமாறான முறையில் அவன்  
மண்டையும் புதுக்கி வருத்துதல் ஐகாடுதல்க.

அற்புதம், யார்க்கு நிலையாமை, இளமை நிலையாமை முதலியவைகளைப் பற்றிய 'திருக்குறள்' முதலான அநுநூல்கள் வலியுறுத்தப்பெய்தல் என்னையென்றால்; மக்கள் பெரும்பாலும் தமது நிலத்தின்பொருட்டுத் தீயவைகளைச் செய்பவர்களாய் நிற்கின்றார்கள்; தாம் மட்டுமே என்றும் நிலையாக இருப்பதாக நினைந்து பிறர்க்குச் சிங்கிழைப்பதில் முனைந்து நிற்கின்றார்கள்; இவ்வாறு பிழையான உணர்ச்சியுடன் தீயவைகளைச் செய்தலால்; அத்தீயவைகள் அவரையே தாக்கி இளமைப் பருவத்திலேயே அவர்களை உயிர்மாளச் செய்கின்றன.. யாங்ஙனமென்ற காட்டுதலும்; ஒருவன் தான் எப்போதுமே இவ்வுலகத்தில் உயிர்வாழப் போவதாக நினைந்து, தனது நீண்ட வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய வளவு தன்பாற் பொருள் இல்லாமையால், மிகுந்த செல்ல முடைய வேறொருவனது பொருளைக் கவர்ந்துகொள்ள எண்ணி முயல்கின்றான்; அங்ஙனம் முயல்பவன் பிறநியிலேயே கொடிய குணங்கள் நிறைந்தவனு யிருப்பின், அச்செல்லு னுடைய

பொருளைக் களவுசெய்யவோ, அல்லது அவனைக் கொன்று அதனைக் கைக்கொள்ளவோ முயல்கின்றான். அத்துனைக்கொடிய குணங்கள் இல்லாதவனுய்க், கரவும் அதற்கேற்ற தீய ஆறிவுந் தீய முயற்சியும் வாழ்க்கவனுயிருப்பின், அழிவுக்கு ஆடியும்பொய்ம் முறிகள் புனைந்துகட்டியும் அச்செல்வனது பொருளைக் கவர்ந்து கொள்ள முனைகின்றான். இவ்விருவகைத் தீநெறியில் எதன்பாற் புதுத்து முயலினும், அவனுடைய தீய நினைவும் முயற்சியும் அவனுக்கு இடையறா அச்சத்தினையுங் கவலைபையும் கொடுத்துன்பத் தையுந் தராதிற்கும்; இவற்றால் இவன் நோய்வாய்ப்பட்டு விரை யில் மாளுதல் நிண்ணம்; அல்லது இவனால் துன்புறுத்தப்படுஞ் செல்வன் இவன்மேற் செற்றங்கொண்டு இவனுயிரை மாய்த்த னுங்கடும். ஆகவே, தீயநினைவுந் தீயமுயற்சியும் உடையார் தாம் நிலையாக இருப்பதாக நினைந்துசெய்த நீமைகளை அவரை நிலையின்றி விரைவில் அழியச்செய்தலால், அவர் தமது யாக்கை நிலையாமையினை நினைந்து பார்த்துத் தீதின்றி பொழுக்கவேண்டு மென்றற்கு, நம் அறநூல்கள் அங்ஙனம் நிலையாமையினை எந் புதுத்துரைக்கலாயின.

“தீயவை தீய பயத்தலால் தீயவை

தீயினும் அஞ்சப்படும்” என்னுந் திருக்குறள் இவ்வுண்மை யினை நன்குபுலப்படுத்தல் காண்க. அறநூல்கள் கூறியவை களைக் கருத்துில்வைத்து நடப்பவர்கள் நல்லராய் நீண்டகாலம் நன்கு உயிர்வாழ்வராகலின். அந்நூல்களிற் சொல்லிய நிலை யாமை வாழ்ச்சை நிலைபெற்றிற்கே இடஞாய் நிற்பல் நனித்தறிந்து கொள்க. ஆகவே, தீயவைகளைச் செய்பாது உயிர்வாழ்க்கையினை நீளச்செய்வதற்கு மட்டுமே, யாச்சைநிலையாமை இளமை நிலை யாமை முதலியவைகளை நினைக்கவேண்டுமே யல்லாமல், வேறு வினாகு எந்நேரமும் நிலையாமையினை நினைந்து நெஞ்சங்கலங்கி அறிவும் முயற்சியுங் குன்றி நிலையழிதல் ஆகாதென்றறிதல் வேண்டும்.

மேற்கூறியதுகொண்டு, வாழ்நாள் முதிர்வினையும் முடிவீ னையும் நினைவுக்குக் கொண்டுவரும் எத்தகைய நிசுழ்ச்சியினையுந் தம்மாலானமட்டும் விலக்கி யொழுதுதல் அறிஞார்க்குக் கடமை யாதல் தெற்றென விளங்காதிற்கும். எனவே, பிறந்தநாட்

கொண்ட பரிசுறுதாய் ஆண்டுவிழாவும் விரும்பற்பாலன  
 அல்லவென்றறிந்து கொள்க. என்னென்றால், ஒவ்வொரு ஆண்டு  
 ஹதாய் பிறந்தாளைக் கொண்டாடும்போது, அதனைக் கொண்  
 டாடுவார்க்கு இவ்வளவு வாழ்நாட் கழிந்து போயிற்று என்னும்  
 மனாச்சரி வலியுண்டாக வேதனையுண்டாகும். அக்கொண்டாட்  
 டத்திற்கு வந்தவசெல்லார்க்கும் அவரை வைத்தாற் கழிவைப்  
 பற்றியும் சிந்திப்பர் ஹதாயும் ஒக்கல் கொண்டு, அவ்வுணர்ச்  
 சிவால் மனம் போவொய்நி திற்பும் அவரதுவளத்தின் அம்  
 பரிசுறுதாயைப் பற்றி ஆண்டுநீண்ட வேதனை உண்டாகிவிடுகலை  
 மட்டுமே சொழிவிடுங்கி அழித்தாவி - தீர்ந்தும், அவ்வாறுதன்  
 மகனாலெனின், ஒருவர் ஒரு கண்ணினைப்போ கண்ணினைப்போ  
 டினைந்து திறைகரின், அவருடன் வந்து செல்வதன் அவர்  
 கொண்ட கண்ணினைப்போ காண்கொண்டு, அதற்கொத்து பெறுதிரு  
 வாரின், அந்தினைக்கொண்டார்க்கு அது மன்கொண்டும் மாறு  
 மாறு ஆயிரமாய் திருநிதியாய் பெருகும். அவரதுவளத்தில்  
 வேறு கண்ணினை வந்து கண்ணினைப்பெறுதற்கு இடமில்லாபல் அதனை  
 மறுதலும் கவந்துகொள்வதற்கு வாய்க்கத்திற கண்டிவருகின்  
 ஹதாய்களின் என்பது. ஒருவன் மற்றொருவன் மேற் சினங்  
 டப்பாண்டாருக்கும் போது, அவருடன் வந்து சென்ற வேதனையுடன்  
 அவ்வாறு சினம் கண்டிக்கு கண்ணினை செப்பாபல், அவன்  
 கண்டிவன் போல் மாறுவன், சிவந்து போகவனுயின், அம்முன்ன  
 போன் கொண் சினம் தின்னும் தின்னும் பெருகப் பெருந்  
 திருப்பாடுக்களைக் காணாது யார்? அறஞ்செய்யும் கண்ணினை  
 யார்க்கு அவ் அறகண்ணினைவையாமது செர்க்கை அவ் அறகின்  
 னினை நிகுதிப்பாடுக்கி அவரை அறஞ்செய்யுமாறு தூண்டுகலும்,  
 மற்ற அறத்திற்கு மாறா அறகண்ணினைவையாமது செர்க்கை அவன்  
 கொண்ட அறகண்ணினைப் பைப்பப்பைப்பமாற்றி மாய்த்தலுங் கண்  
 டப்பாய் கிழங்கல்போலம், திறந்தாட் கொண்டாட்டத்திற்கும்  
 அப்பதாம் ஆண்டுவிழாவின்கும் வருவாரது கண்ணினைவும் அவற்றைக்  
 கொண்டாடுவார் கண்ணினைவுடன் ஒருங்குசேர்ந்து அவர்க்கு வாழ்  
 நாட் குறுக்கத்தினை உண்டிபண்ணுமெனவும், மற்ற அவைதம்  
 வைக் கொண்டாடாமல் இவைய கண்ணினைவோடு உயிர்வாழ்வாருந்  
 தம்மோடுடாத்த கண்ணினைவையோடு அள்ளாமல் முதுமையினை



யுஞ் சாக்காட்டினையும் பேசுவாரோடு உறவாடின அவரும் அந்நினைவுகலைந்து அகற்கு மாறான அவ் இருநினைவாற் பற்றப்படுவ ரெனவும் உணர்ந்துகொள்க.

இங்ஙனமே, மிகவுந் துயரமான கதைகள் நாடகங்கள் காப்பியங்கள் முதலியவைகளை அடுத்தடுத்துப் பயிலுதலும், அவற்றிற் கூறப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைப் பலகால் நினைவுக்குக் கொண்டுவருதலும் ஆகா. சுணையான உணர்வு இல்லாதவர்கள் இவைகளை எத்தனைகால் திருப்பித்திருப்பிப் பயின்றாலும், அதனால் அவர்க்குத் தீங்கு வராது; மற்றுச் சுணையுள்ளவர்கள் அவை தம்மை அடுத்தடுத்துப் பயின்றாலோ, அவரது உள்ளம் அவற்றில் நுவலப்பட்ட துயர நிகழ்ச்சிகளாற் பற்றப்பட்டு நிலைகலங்கி நோய்க்கும் வாழ்நாட் சுருக்கத்திற்கும் இடஞ்செய்யும். ஏனெனின், சுணையுள்ளவர்கள் சிறிது நன்று வந்தாலுஞ் சிறிது தீதுவந்தாலும் அவைதம்மை மிகப் பெரிய அளவினவாகக் கருதி இன்ப துன்பங்களை எய்துவர்; மற்றுச், சுணையில்லா மழுங்கிய உணர்வின்மே மலையளவாக வந்த நலந்தீங்குகளையுங் கடுகளவாகவே கருதாதிப்பராகலின், அவர் அவற்றின் அளவுக்குத் தக்கபடி இன்பதுன்பங்களை அடையமாட்டுவாரல்லர். ஆதலால், உணர்வின் சுணை மிகுதியாயுள்ளவர்கள் துயர நிகழ்ச்சிகளை நன்கெடுத்து நுவலும் நூல்களைப் பயிலுங்கால், அந்நிகழ்ச்சிகள் தமக்கு வந்தனபோற் கருதும்அளவு செல்லாமல், தம்மை அவற்றிற்குப் புறம்பாக நிறுத்திப் பயின்று பின்னர் வேறு இனிய நிகழ்ச்சிகளை நுவலும் நூற்பொருள்களில் தமது நினைவைப் பதித்தற்குப் பழகிக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாததாகும்.

இன்னும், தம் உறவினரில் இறந்துபட்டார்க்குச் சுவச்சடங்கு செப்தற்பொருட்டும், அவர்தம் பெற்றார் உற்றார்க்கு ஆறுதல் மொழிதற்பொருட்டுஞ் செல்வோர், அங்குள்ள ஆற்றாநிகழ்ச்சிபைக் கண்டு நெஞ்சங்கரைந்து கண்ணீர் உருத்து அழுதல் இயற்கையே யாயினும், அது தமதுள்ளத்திற் பதிந்திருந்து தமக்குத் தீதுசெய்யும் அளவு இடங்கொடுத்து விடுதல் ஆகாது. சாவு நிகழ்ந்த இல்லங்களில் உள்ள தமிழ் மாதர்கள் ஆண்டுக்கணக்காக ஒப்பாரி சொல்லி அழும் அறக்கொடிய பழக்கத்தை இன்னும்விடாமற் கைப்பற்றி நடந்தபடியாய் இருக்கின்றார்கள்! இம்

செவ்வாய் மக்கள் நூறுவாழ்க்கை உயிர்வாழ்கல் எப்படி?

மாதர்கள் தாம் தெரிவதல்லாமலும், தம்மைச் சூழவுள்ள தமையின  
னாகக் கணவர் உடன்பிறந்தார் பெற்றார் உற்றார் உறவினர் கண்  
வர் அயலார் முதலான அனைவருடைய உள்ளங்களையும் நிலை  
கலக்கி, அவற்றின் தாங்கொண்ட துயரத்தினால் ஆழிநுத்தி.  
அவற்றை அடிப்படையிலேயே நஞ்சாக்கிவிடுகின்றனர். இவ்வ  
ளவு பெருந்தீங்குக்கு இடமான ஒப்பாரி சொல்லி யழுதலைத் தம்  
மாதர் விடாப்பிடியாய்ச் செய்து வரவும், அதனை நிறுத்தமாட்டா  
மல் அதற்கு நீள இடங்கொடுத்துவரும் நம் ஆண்மக்களின்  
ஆண்மையும் அறிவும் என்னே! என்னே! இத்தீய பழக்கஞ் சிறி  
தும் இல்லாத நிறிஞ்சுவர் துலுக்கர் முதலான மக்களின் மாதர்  
கள் இறந்துபட்ட தம்மவர்பால் அன்பில்லாதவர்களா? அம்மாத  
ரில் எத்தனைபோலேர் இறந்துபட்ட தம்மவரை நினைந்து நிரா  
யருகி நெஞ்சங்கலங்கவிலைபா? அவர்களைல்லாம் இங்ஙனம் ஒப்  
பாரிவைத்த முது வரவாரையெல்லாம் உடன்கலங்கவா செய்கின்ற  
னர்? ஒருவர் தாம் கொண்ட துயரத்தைத் தம்மனனிலே வைத்  
தங்கொள்ளாமல் எனைபோவரையும் அகனிற் படுப்பிப்பது  
கொடிது! கொடிது! அறிவும் காகரிகமும் வளர்ந்து கடமாதின்ற  
இக் காஸத்தில் எனை காகரிகமெக்களைப் பார்த்தாவது தமிழ்மாதர்  
ஒப்பாரி சொல்லி யழும் மிக இழிக்க கொடிய பழக்கத்தை  
உடனே விடக்கூடவராக! அவர்க்குரிய ஆண்பாலாரும் அவர்  
அது செய்யாவாறு நடுத்தித்தத் தமக்கு ஆண்மையும் அறிவும் சிறிய  
வாயினும் உண்டென்பதைக் காட்டுவாராக!

இனி, ஆண்பாலார் தாம் கிண்டகாலம் உயிரோடிருந்து  
வாழல்வேண்டி என்று நினைந்து நடக்கல்போலத், தம்மைச்  
செய்த பெண்பாலாரும் அங்ஙனமே நீள இருந்து உயிர்வாழல்  
வேண்டுமென்று நினைக்கின்றார்களே. பெண்மக்களெல்லாரும்  
ஆண்பாலாரின் வசதிக்காக ஏற்பட்டவர்களேயென்றுங், கண  
வரையிழந்த மகளிர் உயிரோடிருத்தலிற் பயனில்லைபென்றும்  
எண்ணி கம்நாட்டவர் கணவரையிழந்த மகளிரை உடன்கட்டை  
ஏற்றுவித்து யிபோ! உயிரோடு எரித்துச் சாம்பராக்கிவந்தார்கள்!  
இக்கொடிய வழக்கம் இத்தென்னாட்டைவிட வடநாட்டில் மிகு  
தியாய்ப் பரவிநுத்தது! ஆண்டு ஒன்றுக்கு இவ்வாறு உயிரோடு  
வைத்து எரிக்கப்பட்ட பெண்பாலார் தொகை வங்காளத்தில்

மட்டும்தான் எண்ணாறுக்குமேலாகும் என்று கணக்கெடுத்திருக்கின்றார்கள்\*. இக்கொடிய வழக்கத்தைக் கி. பி. ௧௮௨௯-ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் ௧-இல் வாயிலாக நிறுத்திய அருட்பெருந்தகையார் உவில்லியம் பெண்டிங்கு என்னும் நம் இந்திய அரசின் தலைவரேயாவார். இறக்கொழிந்த கணவருடன் அவர்தம் மனைவியரை உயிரொடு வைத்தொடுக்கும் கொடிய வழக்கம் வடநாட்டில் மிகுதியாகப் பரவியிருந்ததனால்தான், அந்நாட்டில் எங்கே பார்த்தாலும் வேசிமார் தொகைதொகையாய்க் காணப்படுகின்றனர். யாம் வடநாடு சென்றிருந்ததனால், வேசிமார் தொகை அங்கு மிகுந்திருப்பதன் காரணம் என்னென்று எம் நண்பரை வினவியபோது, தம் கணவர் சிறிது நோயாய்ப்படுத்தாலும், “அவர் எங்கே இறந்துபோனார்! இறந்துபட்டால் எம்மையும் அவரொடு தீயில் உடன்வைத்துக் கொளுத்திவிடுவோ!” என அஞ்சி, அஞ்ஞான்றிருந்தமாதரில் எண்ணிறந்தார் தமது இல்லத்தைவிட்டு வெளியேறி வேசித்தொழிலை மேற்கொண்டனர்; உடன்கட்டை ஏற்றுவிக்கும் வழக்கம் நின்றபிறகுங் கணவரை இழந்த மகளிரை அவர்தம் இனத்தவர் அளவுபடாத துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிவருதலால் அத்துன்பத்தைப் பொறுக்கமுடியாமலே கைம்பெண்களின் பலருந் தத்தம் இல்லங்களைவிட்டு வெளியேறி இன்னும் வேசித்தொழிலை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்; இக்காரணம்பற்றித்தான் வேசிமார்தொகைவடநாட்டில் மிகுதிப்பட்டிருக்கின்றது என அவர் எமக்கு விடை கூறினர். ஏதொரு குற்றமும் இல்லா இத்தனை அருமைப் பெண்மக்களும் வேசித்தொழிலை மேற்கொள்ளுமாறு துன்புறுத்தும் இரக்கமற்ற வன்னெஞ்சர்களான ஆடவர் இருக்கும் வரையில் இந்நாடு மேல்நிலைக்குவருமோ! நன்கு நினைந்து பார்மின்கள்; அறிஞர்களே!

வடநாட்டவர்களில் அங்ஙனம் ஒழிபத், தென்னாட்டவர்களில் எத்தகைய தென்பதும் அறிபற்பாற்று. வடநாட்டவராயினும் கணவரை யிழந்த மகளிரை உடன்கட்டை ஏற்றுவித்துக் கொளுத்தினர். அது நினைத்தற்குஞ் சொல்லுதற்கும் அரிய கொடுந் துன்பமேயாயினும், பலநாட்டுன்பம் ஒருநாளொடு

\* See Vincent Smith's The Oxford Student's History of India, 1913, p. 211.



முடிந்துபோயதாகும். மற்றத், தென்னாட்டவரோ சைம்பென்சு களை உயிரிசொடு வைத்து அவரது வாழ்நாள் முடியும் மட்டும் அவரைத் துன்புறுத்திவருங் கொடுஞ்செயல் நினைக்குந்தோறும் கெஞ்சத்தைத் திகில் கொள்ளச் செய்கின்றது! கணவரை யிழந்த மகளிரை உடனே தலை மொட்டையடித்து வெள்ளைப் புடைவை உடுத்திக்கின்றனர்! இப்போது சிலர் மிகுந்த இரக்கத்துடன் தலை மயிரைச் சிறையாமலே வெள்ளைப் புடைவை உடுத்திக்கின்றனர்! சிலநாள் வரையில் அவர்க்கு உணவு கொடாமல், வெறுந் கண்ணீரும் இரண்டொரு வானைப் பழமுமே அருந்தக் கொடுக்கின்றனர்! வீட்டினுள்ளும் எங்குந் செல்லவொட்டாமல் ஒர் இருட்டறையில் வெறுந்தமையிலேயே அவரைக் குப்புறப் படுக்க வைக்கின்றனர்! அக்கைம்பெண்கள் அளிந்தமயிரையும் எடுத்து முடிக்கலாகாது! கட்டின துணியையும் அளித்துக் கட்டலாகாது! எவர் இழவு கொண்டாடவந்தாலும் அவரோடெல்லாம் அவர் ஒப்பாடுவைத்து நெடுநேரம் அழுது தீரவேண்டும்! இங்ஙனம் பலநாட்கழிந்தபின் உப்பிலாச் சோறும் வேளைக்கிரையும் ஒருநாளைக்கு ஒரேமுறையாக உச்சிப்போதில் மட்டும் அவ்வேழப் பெண்கள் உண்ணுமாறு செய்கின்றனர்! இங்ஙனம் பல்லாண்டுகள் கழியும்வரையில் இருட்டறையிற் கூந்தலெரிந்த வண்ணமாய் இருந்து ஒப்பாடுசொல்லி யழுது, பட்டினியும் பசி மாய்க் கிடந்து, நம் அருமைப் பெண்மணிகள் துயர்க்கடலுள் அழுந்தி மடிந்து மாயவேண்டுமேயன்றி அவர்க்கு வேறு வழி கிடையவே கிடையாது! இவ்வளவுக்குந் தப்பிப்பிழைத்தாலும், அவர்கள் பத்தாண்டு பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் வரையில் வெளியே வரலாகாது! எந்த மங்கலவினை நடந்தாலும் அவ்வினங்கத்தக்கா பெண்கள் அதற்குவரலாகாது! எவர் எதிரே அவர் வந்தாலும் அது தியகுரியாம்! எவர் வெளியே செல்லும்போது அவர் குறுக்கிட்டாலும் வெளியே சென்றவர் நினைத்தவினை நன்றாய் முடியா தாம்! நாட்டில் ஒருவர் ஒருவனைச் சினந்து திட்டும்போதும், “அடே மொட்டை, அறுதலி, கைம்மை” என்று கைம்பெண் தலையைச் சொல்லியே திட்டுகிறார். இதனை எண்ணிப் பார்க்குந் தால், இத் தமிழ்நாட்டவர் தம் பெண்மக்களை எவ்வளவு இரத்த மில்லாக் கொடிய வன்னெஞ்சத்தொடு நடத்துகிறாரென்பது புலப்

படவிலையா? எல்லாம் வல்ல இறைவன் ஆணைப்போலவே பெண்ணையும் படைத்திருக்க. இவ்வுலகத்தில் அவனருளால் வழங்கப்பட்ட எல்லா உரிமைகளையும் பெற்று அறிவைவளர்த்து இன்பத்தை எய்துதற்கு ஆணைப்போலவே பெண்ணும் ஒத்தநிலை விரிந்திருக்க, ஆண்பாலார்மட்டுந்தமக்குள்ள கொடுங்குணத்தாலும் உபல் உபத்தாலும் அவ்வுரிமைகள் எல்லாவற்றையுந் தாம்மட்டுமே வசைப்பற்றிக்கொண்டு, ஏனைப் பெண்பாலார்க்கு அவற்றுள் ஒரு தினைத்தனையுங்கொடாமல், ஆடுமாடு முதலான விலங்கினங்கள்னுங் கடைப்பட்ட நிலைமையில் வைத்து அவர்களை நீளத் துன்புறுத்திவரின், அஃது இறைவன் திருவுளத்திற்கு அடுக்குமோ! இவர்களின் இத்திச்செயலைத் துடைத்து, நம் அருமைப் பெண்மணிக்கு எல்லா உரிமைகளையும் வழங்குதற்பொருட்டன்றோ எல்லா இரக்கமும் உடைய ஆண்டவன், இந்நாட்டுக்கு அருள்மிகுந்த ஆங்கில அரசைத் தந்திருக்கின்றான்!

பெண்பாலாரை இங்ஙனத் துன்புறுத்திவரும் ஆடவர் தமது வசதியையுந் தமது அவாவையும் எந்த வகையிலாவது மட்டுப்படுத்தி வருகின்றார்களாவென்றும், சிறிதுமேயில்லை. இறந்து போன தம் மனைவியைச் சுடுகாட்டிற் கொண்டுபோய் வைத்துக் கொளுத்துகின்ற துயர்மிகுந்த நேரத்திலேயே தமக்கு வேறொரு பெண்ணைப்பார்த்து மணம்முடிக்கவேண்டிய செய்தியை ஆண்டுக் குழுவிய தம் உறவினர் நண்பருடன் பேசி முடிவுகட்டுகின்றனர்! அதற்கு அவர்தம் உறவினர் நண்பர்களும் இசைந்து பேசுகின்றனர்! ஆ! இவ்வாண்மக்கள் எல்லார்க்கும் எவ்வளவு இரக்கமான நெஞ்சம்! எவ்வளவு சிறந்த எண்ணம்! இத்தகைய கருங்கற்கள் இருக்கும் இடத்தை நாடென்று சொல்வதா! கரிந்த பாலைவெளியென்பதா! நன்றாக உணர்ந்து நினைந்து பார்மின்கள்!

ஆண்பாலார் இவ்விரக்கமற்ற கொடிய நிலைபைவிட்டுத், தாம் துன்பத்திற்கு அஞ்சதலும் இன்பத்திற்கு மிஞ்சதலும் போலவே, தம்மைப்போல் ஆற்றியுடைய மக்கட்பிறப்பினரான பெண்பாலாரும் இருப்பரென நன்குணர்ந்து பார்த்து, இரக்கமும் உண்மையன்பும் உடையராய்த், தம்பெண்மக்கள் எல்லாரையும் அறிவிலும் அன்பிலும் இன்பத்திலும் இனிதுவாழச்செய்தா லல்லாமல், அவருந்தாமும் நீண்டகாலம் நன்கு உயிர்வாழ்தல்

இயலா தென்பது திண்ணம். என்னென்றால், இல்லத்தைத் தீருமகட்  
தும் கலைமகட்கும் விளையாடும் இடமாகச் செய்பவல்லுநருந்.  
கம்மக்களை அறிவினும் நன்னடைகளும் மேலோங்கச் செய்தற்கு  
முதற்பெருந் காமனாநுந். தங்கொழுநகையுந் பெற்றாரையும்  
உடன்பிறந்தாரையும் உற்றாரையும் அடுத்தாரையும் எல்லாம் மிடி  
யுந் கவலைபுறில்லாப் பேரின்ப வாழ்க்கையில் வாழவைத் துத்திநத்  
தொடரும் ஆன கம் அருமைப் பெண்மணியன் தாம் அறிவொளியும்  
இன்பமணமும் உடையமாய் இருந்தாலன்றே? அவர்களிநுக்கும்  
இல்லமும் அவ்வறிவொளி திகழ்ந்து இன்பமணம்பாழ்ந்து நுண்  
காதிற்றும்? அவர்கள் மனம் மாடித்து உடன்படி இருளடைந்து  
அழுதகண்ணுந் சித்திபெறுக்குமாய் எக்கேசமுந் துன்பத்திற்  
கிடந்து உழன்றவண்ணமாய் இருப்பார்களாயின் அவர்களிநுக்கு  
மிடத்தில் திருபகனாவது கலைமகனாவது. தலைக்காட்டுவனார்  
அன்னியப் பெருந்துன்பம் நிறைந்த பாழிடமாகி அங்குள்ளார்  
அவ்வமையும் பாழாக்கிவிடுமன்றோ? அவ்வெவர் எந்தெந்த எண்  
னாமும் எந்தெந்த தீனையும் உடையமாய் இருக்கின்றனமே? அவர  
வர் இருக்கும் இடமும் புழங்கும் பொருள்களும் அவரவர்கம்  
எண்ணமும் தீனையும் பதியப் பெற்றவனா யிருக்குமென்று இரு  
நூன்வற எண்ணப்பதிவுதலார் (Psychometrists) கன  
காமாய்த்துக் கருகின்றனர். கல்லெண்ண முந் தூய இன்பவாழ்க்கை  
யும் உடையார் இருக்குமிடத்தையும் அவர் புழங்கிப் பண்டந  
களையும் உபயோகப்பார்க்கவர்களுக்கு கல்லெண்ணமுந் தூய இன்ப  
வுணர்ச்சியும் அவசரநியாமலே அவசனுவலத்தில் எழாதிற்றும்.  
அவ்வாறின்றித் தியலெண்ணமுந் துன்பவாழ்க்கையும் உடையா  
ரிருந்த இடத்தையும் அவர் கையாண்ட பண்டங்களையும் பார்த்  
தவர்க்குந் சொட்டவர்க்கும் அவசையநியாமலே நிய நினைவுந்  
துன்பமும் உண்டாகாதிற்றும். இதற்கு உண்டையாக நிகழ்ந்த  
தொன்று காட்டுவாம். ஓர் ஊரில் ஒரு நல்லவர் தமது குடும்  
பத்துடன் வெளிப்பார்வைக்கு நன்றாயிருந்த ஓர் இல்லத்தை  
வாடகைக்குப் பிடித்து அதிற்போய்க் குடியிருந்தார். அவ்வில்  
லிற் குடிப்புக்குந் நாண்முதல், இதற்குமுன் அவருள்ளத்தில்  
தோன்றாத ஒரு கொடிய எண்ணம் அதித்ததித்துத் தோன்றுவ  
தாயிற்று. அவ்வெண்ணம் பாதென்றால், எவ்வாறேனும் கொலை



செய்ய வேண்டுமென்பதேயாம். அவர் இயற்கையிலேயே நல்லவராகையால், அந்நிகையதொரு கொடுத்தினைவு தமதுள்ளத்திற் புதிதாக அறித்திருந்துக் கொன்றுவதென்னையென்று ஆராயத்தலைப்பட்டார். தாம் என்வளனோ ஆராய்ந்துத் தமக்கு அதன் காரணம் புலப்பட்டிலது. அதன்மேல் தம்பால் வரும் நண்பர் கட்டுகெல்லாம் அதனைச் சொல்லி அவரது கருத்தை உசாவியவ் தார். அவருள்ளும் எவரும் அதனை அறிந்துசொல்லக் கூட வில்லை கடைசிபாகத் தம்பால்வந்த ஒரு முதியவருக்கு அதனைத் தெரிவிக்க, அவர் “ஐயா, தாங்கள் குடிவந்திருக்கும் இவ்வீட்டின் வரலாற்றைத் தாங்கள் அறியீர்கள். அண்டை அயலி லுள்ளவர்களுந் இளைஞர்கள் ஆகலால் அவரும் அறியார். இவ் வீட்டில் நெடுநாட்குமுன் இருந்த ஒரு கொடியவன் மற்றொரு வனைக் கொலைசெய்துவிட்டான். கொலைசெய்தவன் பின்னர் அறமன்றத்தாமால் தூக்கிடப்பட்டான். அத்தீய நிகழ்ச்சிக்குப் பின் நெடுங்காலம் வரையில் இதில் எவருங் குடிப்புகாமலே யிருந்தனர். பின்னர் அது மறக்கப்பட்டபின் குடிப்புக்குத்தவர ளுந் இதில் நிலைப்பதில்லை. தாங்கள் இவ்வரலாறு அறியாமை யால் இதற் குடிப்புக்குநீர்கள். இப்போது தாங்கள் தங்கள் உள்ளத்திற் புதிது உண்டாகுந் தீய வெண்ணத்தின் காரணம் இன்னதென்று தெரிந்துகொண்டிருப்பீர்களென்று நம்புகின் றேன்” என மொழிந்துபோயினார். அச்செய்தி கேட்ட அந் நல்லவரும் அவ்வீட்டைவிட்டு வேறேரிடத்திற் குடிப்போக, அத் தீயவெண்ணமும் அவருள்ளத்திற் றேன்றதொழிந்தது. இவ்வெண்ணப்பதின் உண்மைகளைப்பற்றி மனிதவசியம் என்னும் தூலில் விசித்துப் பேசியிருக்கின்றேம்; ஆண்டவை களைக் காண்க.

ஆகவே, மக்கட்பிறப்பினரில் ஒரு பாதியினரான பெண் பாலாரை அறிவில்லாத மடையர்களாக்கிவைத்து, அவர்களை ஆற்றொறைத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிவந்தால், அவர்களது உதவி யால் உயிர்வாழவேண்டிய மற்றைப்பாதியினரான ஆண்பாலார் நன்கு உயிர்வாழ்தல் இயலுமோ? அப்பெண்பாலார்பால் உள்ள அறியாமையுந் துன்பமும் அறிந்தும் அறியாமலும் ஆண்பாலா ரையும்பற்றி அவர்களை அழித்துவரு மல்லவோ? பெண்பாலா

சைத்துன்புறுத்தி மடித்துவருகலின் பயனாகவே ஆண்பாலாரும் ஆண்டுமுதிராமுன்னரே மடிந்து மண்ணாய் போகின்றனர்! இங்காட்டின்கண் ஆண்டு ஒன்றில் மடிந்துபோகும் ஆண் பெண்பாலாரின் தொகையையும், அவர் ஒவ்வொருவரும் உயிரோடிருந்த ஆண்டின் தொகையுடன் கணக்கெடுத்துப், பின்னை யதை முன்னையதால் வகுத்துப்பார்க்க, இங்காட்டில் உள்ளார் உயிர்வாழ்ந்தால்தலைக்கு இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளாகவே திறுகின்றனர்! இவ்விந்திய நாட்டுக்குப் புறம்பியுள்ள அயல்நாடுகளில் உள்ளார் உயிர்வாழ்ந்தால் எல்லா லீம்பது ஆண்டு முதல் என்பது ஆண்டுகள் வரையில் தலைக்குத்திறுகின்றனர் வென்றுக் கணக்கெடுத்திருக்கின்றார்கள். மரபுநட்கள்! தலைக்கு இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளே உயிரோடிருக்கும் கம் நாட்டவரின் அறிவில்லாமடிப்பட்ட வாழ்க்கைக்குத், தலைக்கு லீம்பதுக்கு லீம்பல் என்பதுவரையில் கங்கு உயிர்வாழும் அயல்நாட்டவரின் அறிவுமிக்க இன்பவாழ்க்கைக்கும் எவ்வளவு வேறுபடும்! இவை வன் இயம்மர்கள் மரக்கையின் வாழ்க்கைக்கு வகுத்த கால எல்லா நூற்றிருபது ஆண்டுகளாகும். இயற்கையை பொத்து நடக்கும் அறிவும், எல்லா உயிர்கள்மட்டும் அன்பாய் நடக்கும் இன்ப வாழ்க்கையும் உடையார் கொருவருத்தமும் இன்றியே நூற்றிருபது ஆண்டு கங்கு உயிர்வாழலாம். ஆனால், தமது அறிவை வளமச் செய்யாமையாலும், பொறுமை கொடுமை அன்பின்மை கள் வயசீமைநடல் முதலான நிய குணச் செயல்வளவங் கவலைபுறமிடியும் நோயுங் கொண்டு இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் என்வளம் கம்நாட்டவர்காண்டு போகின்றனர்!

இன்னும், இப்போது சில ஆண்டுகளுக்கு முன் எடுத்த மார்க் தொகைக்கணக்கைப் பார்க்கால், இவ்விந்திய நாட்டில் ஆண்பாலாரைவிடப் பெண்பாலார்தொகை குறைத்து காணப்படுகின்றது. இங்ஙனம் பெண்பாலார்தொகை குறைத்து போயதற்குக் காரணம் ஆண்பாலார் செய்துவரும் அட்டேழியங்களேயாகும். ஆண் பெண் தொகை ஏறமற் குறையாமல் ஒத்திருந்தாற்றான் வாழ்க்கை குற்றங்குறைகள் இன்றிச் செழிப்பாய்ச் செவ்வனே நடைபெறும், இல்லையேற் பாவமும் பழியும் மிகுந்து அது சீர்குலைந்துபோகும். மற்று, அயல்நாடுகளில் உள்ள ஆண்மக்க

சொல்லாநூர் தமக்குள்ள உரிமையையொப்பவே, தம் பெண்மக்கட்கும் உரிமைகள் கொடுத்து அவர்களைப் பலதுறைகளிலும் முன்னேறச் செய்துவருதலால், அவ்விருதிறத்தாரும் அறிவிலும் விழுமிய இன்பவாழ்க்கையிலுஞ் சிறந்து, நீண்டநாள் உயிர் வாழ்ந்த தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படுதலுடையராய்ப் புசுழ்புண்ணியங்களை ஈட்டுகின்றனர். இறைவன் வகுத்த மக்கள் வாழ்க்கையின் உண்மைகளை நன்காராய்ந்து நடக்கும் நல்லறிவு நம்நாட்டவர் தமக்கு இல்லையாயினும், ஏனை அயல்நாட்டவரின் சீரிய வாழ்க்கையினைக் கண்டாவது திருந்தி நடந்து நீடுவாழ முயல்வாராக!

இனி, நீடுவாழ விரும்புவார் கருத்திற்பதித்து நடக்கவேண்டிய ஒழுக்கலாறுகள் சிலவற்றை ஈண்டு எடுத்துக்காட்டி, அவ்வளவில் இந்நூலை முற்றுவிப்பாம். மக்களாய்ப்பிறந்தார் தம்மையொத்த மக்களினிடையேயிருந்து உயிர்வாழவேண்டியவர்களாக யிருத்தலாலும், மக்களினுள் தாழ்ந்த சிற்றுயிர்களினிடையிலும் அங்ஙனமேயிருந்து உயிர் பிழைக்கவேண்டியிருத்தலாலும், உயிரில்லாத பொருள்களினிடையிலும் இடத்திலுங் காலமாயுதலிலும் இருந்து வாழ்க்கை செலுத்தவேண்டியிருத்தலாலும், இம்முறை வகையாய்ப் பிரியும் ஒழுகலாறுகளில் அவர்கள் தம்மைக்காத்து நடத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

முதலில் ஒவ்வொருவரும், தம்மைச் சூழவுள்ள மக்களில் சிலர் தமக்கு நண்பராசவும், வேறுசிலர் தமக்குப் பகைவராகவும் மற்றைப் பலர் நட்பும் பகையும் இல்லா நொதுபலராகவும் நடக்கத், தாம் அவர்களிடையேயிருந்து உயிர்வாழவேண்டியிருத்தலைப்பற்றிப் பேசுவாம். நண்பர் என்ற வகுப்பிற் பெற்றார் உற்றார் பெண்டிற் பிள்ளைகள் ஏவலர் நேசர் முதலாயினார் அடங்குவர். இவர்களோடு ஒழுகும் முறைகளைப் பற்றி மேலே விரித்துக் காட்டியிருக்கின்றோம்.

இரண்டாவதாகத், தமக்குப் பகையாயினொரு நடக்கும் முறைகருதற்பாற்று. ஒருவர்க்குப் பகைவராயினார் அவர் தம்மாற் பகைக்கப்பட்டாரும் அவர் தம்மைப் பகைத்தாரும் என இருவகைப்படுவர். சிலருடைய குணமுஞ் செயலும் உண்மையிலே தீயனவாயிருந்தாலும், அல்லது நமது கருத்துக்கும் நம்முடைய



பறக்க வழக்கங்களும் மரபுபட்டிருத்தல் பற்றி அவை நமக்குத் தியனவாய்க்காணப்பட்டாலும் நாம் அவையுடையவைப்பதைத் தவிர இயல்பாயிருக்கின்றது. ஆனாலும், இங்ஙனம் பிறவைப்பதைக்கும் இயற்கையை முற்றுமே ஒழிக்காவிடல் வேண்டும். தம்முடைய கருத்துக்குத் தம்முடைய பறக்க வழக்கங்களுக்கும் பற்ற வருடையான ஒவ்வாமைபற்றி அவைவைப்பதைப்பலம், அவருந் தம்மை அக்காரணமேபற்றிப் பதைத்தல் கூடுமென்பது எண்ணியிப் பார்த்துக்கொள்ளும். வெற்றிலைபாக்குமென்பவர், பதைக்கக் கூருந் தீப் பிடிப்பவரைப் பார்த்துத் தமக்கு அதுபிடிபாமைபால் அவரை அருவருக்கின்றார்; கூருந் தீப் பிடிப்பவரோ வெற்றிலைதின் பவரைப் பார்த்துத் தமக்கு அதுபிடிபாமைபால் தாமும் அவரைப்பார்த்து வெறுக்கின்றார். இங்ஙனம் தமக்குப் பிடிபாமை பற்றி பொருவையொருவர் வெறுத்துப்பதைக்கொண்டால், உலகத்தில் அளவளாவுகலை யில்லாமற் போவதுடன், அடியும் குத்தும் கொடுக்க கொழையும் மலிந்து நாடு காடாகுகளும். கொடுக்க திருவள்ளுவர்,

“அரிய கன்று ஆதற்றார் கண்ணுந் தெரியுங்கால்  
இன்மை யரிதே வென்றி” என்றுங்,

“குண நாடித் குற்றமாகடி அவற்றன்  
நிகை நாடி மிக்க கொளல்” என்றும் பொழிந்த அறவுரைகளைக் கருத்திற்கொண்டு, எத்துணைச்சிறந்த குணங்களும் அறிவும் உடைபாற்பாலுங் குற்றங்கள்கிலவும் இருக்குமெனவும், அகன்ற குணப்பகுதி மிகுதியும் உடையாரை அதன்பொருட்டுப் பாராட்டி அவர்பாலுள்ள சிறிய குற்றப்பகுதியினைக் காலாதொழிதலைவேண்டுமெனவும், அவ்வாறின்றிக் குற்றப்பகுதியே மிகுதியும் உடையாரையும் அதுபற்றிப் பகையாமல் அவர்பாலுள்ள சில குணநலங்களைமட்டும் வேண்டிமளவு பாராட்டி யுரைத்து அவரை கெருக்கிப் பழகாமல் அகன்று ஒழுகுதலை செயற்பாற்றெனவும் பகுத்தறிந்துகொள்க. இவ்வாறு ஒழுகாமல், தம்முடைய குணத்தையுந் தம்முடைய அறிவையுந் தம்முடைய ஒழுக்கத்தையுமே தமக்குட் சிறத்தனவாகக் கருதி இறுமாந்து, எணியோருடைய குணமும் அறிவும் ஒழுக்கமும் எல்லாம் இழிந்தனவாகக்கருதி அவர்மேலெல்லாம் பதைக்கொண்டு நடப்ப

பார் எவராயி நுப்பினும் அவர் வேருடன் அழிந்துபோவார், ஆகலால், அத்தன்மையினர் நினைவாழ்கல் இயலாது. எவ்வீவ, நீண்ட காலம் உயி ரோடிருந்து நன்றற்ற விரும்புவார், எவரையும் பகைபாடல், தம்மட்டில் அடங்கியிருந்து வாழ்க்கை செலுத்துதலே முதன்மையாகுமென்க.

இனி, தாம் எவரையும் பகையாதிருந்து, தம்முடைய இயல்பையும் அறிவையும் நடையையுங்கண்டு தமக்கு அனல் ஓவ்வாமைபால் அதுபற்றித் தம்மை அருவருத்துத் தமக்குத் தீது புரிவாரை, அது புரியாமற் பித்தலும், அவரை அகன்று ஒழுகுதலும் பாங்குநெனிற், கூறுதும். தம்மைப் பகைப்பவர் தமக்குத் தீங்கு செய்யாதிருத்தற்கு முதல் நல்வழி, அவர் தம்மேற் கொண்ட பகைமையை அவர்க்கு இனியராயினகொடு சொல்லி அவர்க்கும் இனிய சொற்கொண்டு அதனைத் தீர்த்தலேயாகும். இனி, அவ்வாறு மிக முயன்றுபார்த்தும், அவர் அடங்காபடித் தமக்குத் தீங்கு செய்தலிலேயே செற்றங்கொண்டு நிற்பராயின், அவரினும் வலிமையுடையவரானது துணையைப்பெற்று, அவரைக் கொண்டு அப்பகைவரை அச்சுறுத்தி, அவருடைய செற்றத்தை யும் இறுமாப்பையும் அடக்குதல் வேண்டும். இனி, அதனானும் அவர் அடங்காராயின், அவர்க்குக் கொடிய பகைவரை அவர் மேல் எய்திட்டு, அவரும் அவரும் போராடி நிற்குமாறு செய்து தாம் தனித்து அமைதியாய் இருத்தலே நல்லது. இனி, இம்முன்று திறத்தாலும் அவரது பகைமையை பொழித்தல் தமக்குக் கூடாவிடின், அரசினர் உதவியைக்கொண்டு அவரையடக்குதலே செயற்பாலது. மற்று, அதுவுந் தமக்கு இயலாதாயின், எல்லாம் வல்ல இறைவனையே தமக்கு உறுபெறுந்துணையாகப்பற்றித் தாம் தனியிருந்து வழிபடும் நேரங்களில் எல்லாம் தமக்குள்ள குறையை அவனுக்கு நெஞ்சங் கரைந்து சொல்லித், தம்பாற் பகைகொண்டார் தமக்குச் செய்யுந் தீங்குகளை யொழிக்குமாறு வேண்டிவருதல் வேண்டும். இங்ஙனம் இறைவனது துணையையே உண்மையாக நம்பித், தம்மை அவனது காவலில் விட்டு அமைதியா யிருப்பார்க்கு, எத்துணைக் கொடிய பகைவரும் ஏதொருதீங்கும் இழைக்கமாட்டுவாரல்லர். அவர்க்குத் தீங்கிழைக்க முயல்வாரெல்லாம் அத்தீய முயற்சி யவந்து தாமே

யழிந்துபடுகலை, எமது வாழ்நாளில் யாமே பற்பலசால் நேரே  
 ஁ண்டி ருர்கின்றேம். யாம் சென்ற முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு  
 மேலாக இறைவன் திருவடிக்கு ஆற்றிவருந் தொண்டில், எமது  
 மனநிலையுணராமலும் எமது வாழ்க்கை நிலையுணராமலும் யாம்  
 இபற்றுந் தொண்டி ன் நலம் உணராமலும் எம்மேற் பெருப்பகை  
 கொண்டு எமக்குப் பலவகையால் தீங்கிழைக்க முயன்றார் புந்  
 பலர். அங்ஙனம் வானா பகைகொண்டு தீதுபுரிய முனைந்தார்  
 தந் தீச்செயல்கண்டு எமது நெஞ்சம் மிகவருந்தியதேனும், எம்  
 பேற் பகை கொண்டாமைப் பகைத்து அவர்க்கு எந்தவகையிலும்  
 தீதுசெய்ய எமதுள்ளம் எண்ணியதேயில்லை. அவரது தீச்செயல்  
 ஁ண்டு சில பல நாள் வருந்தியபடியாய் இறைவனது திருவடிக்கீச  
 எமது மனச்சூழையை யுருகிமொழிந்து, அவ்வளவில் வானா  
 விருந்து விடுகலை எமதியற்கை. இவ்வாறிருந்து வருகன் எமது  
 தொடர்பான ஒழிகலாறும்ப் போதருதலால், எம்மைப்பகைத்து  
 எமர்க்குத் தீதுசெய்ய முனைந்தாரிற் பலர் அங்ஙனம் முனைந்த  
 வளவிலே மாண்டுபோயினர்; வேறுபலர் தமக்குள் ஒருவரை  
 பொருவர் கலாய்த்து, எமர்க்குத் தீதுசெய்யமுனைந்த முனைப்பைக்  
 கைவிடலாயினர்; மற்றுய்ப்பலர் தமக்குந் தம்குடும்பத்தவர்க்குந்  
 தற்செயலாக நேர்ந்த பல இடுக்கண்களால் உள்ளம் உடைந்து,  
 எமக்குத் தீதுசெய்ய மாட்டாதவராயினர்; பின்னும் பலர் சீர்  
 திருத்தும் உள்ளம்வாய்ந்து, எமது தொண்டின் அருமை பெரு  
 மையுணர்ந்து, எம்மேற்கொண்ட செற்றம் நீங்கி, எம்மீது அன்  
 புடையராயினர். ஆகலாம், “கடவுளை நம்பினார் சைவிடப்  
 படார்” என்னும் நம்பிக்கை எமதுள்ளத்தில் வரவர உரம்பெற்று  
 வேருன்று திற்கின்றது. எனவே, தம்மைப் பகைத்துத் தமக்குத்  
 தீங்குசெய்வார்க்குந் தீங்குசெய்ய முனைவார்க்குந், தாம் ஏதந்  
 தீங்கு செய்வதென்றித், தீங்குசெய்ய நினைவதுமின்றித், காம்  
 ஆற்றிவருந் திருத் தொண்டிலேயே தம்முடைய அறிவுஞ் செய  
 லும் ஁டுபட்டு திற்பார்க்கு எத்தகைய தீங்குஞ் செய்யவொட்டா  
 மல் எல்லாம் வல்ல இறைவனே அவரை முன்நின்று பாதுகாத்  
 தருள்வன் என்று கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

இனித், தமக்கு நட்பும் பகையும் இல்லாத நொதுமலர்  
 எவரைத் தலைப்படல் நேர்த்தாலும் அவருடன் இனிதாக முக



மலர்ந்து பேசி அவர்க்கு ஏதேனும் தாம் உதவி செய்பாக்கட்டுமாயின் அதனையுஞ்செய்து அவ்வளவில் அவரைமறந்து போதல் வேண்டும். முன் முகப்பழக்கம் இல்லாத எவர்பாலும் எந்தக் காரணத்தை யுள்ளிட்டுங் கடுகடுத்த முகத்தைக் காட்டுதலும் வெறிக்கப் பேசுதலும் ஆகா. ஏனென்றார், கடுக்த முகமும் எடுத்த சொல்லும் உடைய ஒருவனுக்கு எல்லாரும் எளிதிலே பகைவராய் விடுகின்றனர். இயற்கையிலேயே அல்லல் மிகுந்ததாகவுள்ள இம் மக்கள்வாழ்க்கையில் ஒருவன் யினோ பகைவரைப் பெருக்கிக் கொள்ளுதலினும் வேறு பெருந்துன்பம் ஒன்றில்லை. ஆதலால், நொதுமலரைப் பகைவராகச் செய்து கொள்ளுதற் குரிய எதுவுந் தன்கண் நிகழாமல் விழிப்பாக இருத்தல்வேண்டும். இதனை அறிவுறுத்துதற்கே,

“கண்டாரோ டெல்லாம் நகாஅ தேவனொருவன்

தண்டிக் தனிப்பகை கோள்” என்னும் பழைய அறவுரையும் எழுந்தது.

இன்னும், நொதுமலரைப் பகைவராக்கிக் கொள்ளாமையோடு அவரை நண்பராக்கிக்கொள்ளாமையும் இன்றியமையாதது. ஏனென்றால், ஒருவன் தான் இன்புறுங்கால் அவனோடு இன்புற்றும், அவன் துன்புறுங்கால் அவனோடு டொருங்கிருந்து துன்புற்றும், உயிரும் உடம்பும்போற், கண்ணும் மனியும்போல், நகமுஞ் சதையும்போற் பிரிவில்லாப் பெருநேய முடையார் ஒருவர் அவனுக்குக் கிடைத்தல் அரிதரிது. மனமொத்த நேயம் இல்லாதாரை நண்பராகப் பெற்றால், அவரே சிறிதுகாலத்திற் பெரும்பகைவராய் விடுவர். ஆதலால், பகைவரைப் பெருக்காதிருத்தற்கு நண்பரையும் பெருக்கா திருத்தலே இன்றியமையாத வழியாகும் என்று கருத்திற் பதித்துக் கொள்க. உண்மையான நண்பர் மிகச் சிலர் இருத்தலே போதும். அவரையும் ஒருவன் தான் தேடிச் செல்லாமல், தற்செயலாக அவரைத் தலைப்படல் நோர்ந்தவழி, அவர்க்குந் தனக்கும் உண்மையன்பு நிகழுமாற்றைப் பலகால் ஆய்ந்து பார்த்து, அவ் அன்பு முதிரும் வகையில் நட்புரிமை கொள்ளுதலே செயற்பாலதாமென்க.

இனி, மக்களினுந் தாழ்ந்த சிற்றுயிர்கள் பால் நடந்து கொள்ளும் வகையிலும் நீண்டவாழ்காளை விரும்புவார் மிகவும் விழிப்பார இருந்தல் வேண்டும். மிகச்சிறிய உயிர்களும் மக்களை எளிதிலே கொல்லும் திறம் வாய்ந்திருக்கின்றன. கொசு, கு, முட்டுப்பூச்சி, ஈ, ஏறும்பு, பூரான், தேள், நட்டுவாய்க்காலி, பாம்பு, எலி முதலிய சிற்றுயிர்கள் மக்களுயிரைக் கொள்ளை கொள்ள வல்லனவாயிருந்தலால், அவைகள் தாம் இருக்கும் இடங்களில் அனுகூலம் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். கொசுகளின் பலவகையுள்ளன. அவைகளின் சிலவகை நஞ்சுள்ளன. மற்றஞ்சிலவகை நஞ்சில்லாதன. நஞ்சுள்ளன கடித்தார் குளிர் காய்ச்சல், கால்கை வீக்கம் முதலியனவரும். நஞ்சுள்ள கொசுக்கள் பெரும்பாலுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீர் பட்டுக் கும்பி மிகுந் துள்ள. இடங்களிலிருந்துண்டாகிப் பல்குகின்றன; சதுப்பு நிலங்களிலும் உண்டாகின்றன. ஆகலார், சாக்கடைத் தண்ணீரைக் கும்பியுண்டாகாமல் அகற்றி நிலத்திற்காய்த்து போதும் பாடி செய்துவிடுதல் வேண்டும். சென்னை முதலான பெரிய நகரங்களில் நிலத்தின் கீழ்க்கால்வாய்கள்கட்டிச் சாக்கடைத்தண்ணீரை அவற்றின்வாயிலாகக் கட்டிற்கொண்டு போய்ச் சேர்ப்பிக்கின்றார்கள். இவ்வாறு செய்தலால் அங்கு நச்சுக் கொசுகுகளின் கொல்லை குறைந்து வருகின்றது. ஆனால், நகர்ப்புறங்களிலுஞ் சிற்றுார்களிலும் உள்ளவர்கள் அங்ஙனஞ் செய்துகொள்ளல் இயலாமைபால், அவர்கள் தாம் இருக்கும் இல்லங்களுக்குப் புறம்பே சாக்கடைத்தண்ணீரைப் பரவலாகச்செல்லவிட்டு, அது வெயிலின் காப்ப்துபோகும்படி செய்வதுடன், அவ்விடத்தில் அதனாலுண்டாகும் அழுக்குமண்ணையும் அடுத்திடுத்து அகற்றிப் புதுமணல் தூவி வருதலும் வேண்டும். இனி, நஞ்சில்லாத நட்டுக்கொசுக்களின் கடியினால் நோய்வராதேனும் இரவில் தூக்கங்கொடுமாதலால், அவற்றின் கொல்லைபை அகற்றுதற்குங் 'கொசுலை' யிட்டு அதற்குள் தூங்குதல்வேண்டும்.

இனி, முட்டுப்பூச்சிகள் அழுக்குத்துணிகள் உள்ள இடங்களிலும், ஈ ஏறும்புகள் உணவுப்பண்டங்கள் சித்தி எச்சில் ஈளை சளியுள்ள அருவருப்பான இடங்களிலும், பூரான் தேள் நட்டு வாய்க்காலி முதலியன அழுக்கும் அடைசலும் மிகுந்து காற்றும்

வெளிச்சமும்படாத இண்டிஇடுக்குகளிலும் உண்டாகிப் பஸ்து தலால், தாம் இருக்கும் இல்லங்களில் மேற்கூறிய அருவருப்புகளை நக்கிச் சந்துபொத்துகளை அடைத்துக், காற்றும் வெளிச்சமும் நன்றாக உள்ளே உலவும்படி. செய்துவாரின், இந்நச்சுயிரிகள் உண்டாகாமற்றதித்து, இவற்றால் நேருந்துன்பங்களுக்குத்தப்பிப் பிழைக்கலாம். ஒரோ வொருகால் இவற்றை கடியுண்டு வருந்துவோர் உடனே நோயிபிடித்து அவற்றின் நஞ்சைத் தம்முடம்பிளின்றும் வெளிப்படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டும். நேற்றி கொண்டு மலக்குடரைக் கழவி விடுதலும் இன்றியமையாதது. இந் நச்சுயிரிகளின் நஞ்சு உடம்பில் உள்ளவரையிற் பால் பருகதல் ஆகாது.

இனிச், குடுமிகுந்த இவ் விந்திப் பநாட்டி லுள்ளாரில் எத்தனை யோ ஆயிரம்பேர் பாம்புகடியால் ஒவ்வோரொன்று லும் மடிந்து போகின்றனர். நச்சுப்பாம்புகள் பெரும்பாலும் நாகதாளிப் புதர்களிலும், மரஞ்செடி கொடிகள் அடர்ந்த இடங்களிலும், தவளை தேரை சிறைந்த நீர்நிலைப் பாங்கர்களிலும் உண்டாகி யுறைதலால், இவற்றை முற்றுமேயில்லாமல் ஒழித்தல் எவர்க்கும் இயலாது. நாகதாளிச்செடிகளைத் தின்று அழிக்கும் ஒருவகைப் பூச்சியை வெள்ளைக்கார நன்மக்கள் கண்டுபிடித்து, அவற்றைக்கொணர்ந்து விட்டு, இந்நாடுகளில் ஏராளமாய்ப் பம்பியிருந்த நாகதாளிப் புதர்களை அடியோடு அழித்துவருகின்றார்கள். இவ் அறச்செயலாற் பாம்புகளின் துன்பம் பெரும்பாலும் ஒழிதல் திண்ணமேயாகும். என்றாலும், இவை முற்றுமே ஒழிதல் கூடாமையால், இவை றிருக்குமென்று எண்ணக்கூடிய இடங்களில் விழிப்பாக இயங்கு தல்வேண்டும். பாம்புகள் பெரும்பாலும் வலிந்துவந்து மாந்தரைக் கடியா; தாம் இருக்குமிடங்களில் மாந்தர் வருவராயின், அவர் தம்மைக் கொல்வோர் என்னும் அச்சத்தாலும், அடிக்கவருவார் கைக்குத் தப்பமுடியாமல் அவரை எதிர்க்கும்போதும், தம்மை அவர் அடிக்கும்போதும் அவரை எதிர்த்துக்கடியாநிற்கும்மேலும், பாம்புகள் தவளை முதலிய இரைகளைப் பிடித்து விழுங்குகையில், அவ் இரை அவற்றின் தொண்டையைத், தாண்டி வயிற்றினுட் செல்லும் வரையில் அனை நகரக்கூடாது. நிலைமையில் இருப்ப தால், அப்போது அவற்றை எவரும் எளிதில் கொன்றுவிடலாம்.



இரை விழுந்துங்கால் தமக்கு நேரும் இவ்விடர்ப்பாட்டினை உணர்வுபெற்றுமுன்னபாம்புகள் முதன்மையாய்கல்லபாம்புகள், கன்குணர்ந்திருக்கின்றன. ஆகையால், அவை இரைபிடிக்கும் நேரத்தில் மக்கள் எவ்நேரமும் அருகிருப்பராயின் அவரைத் தாக்கிக்கொடுக்கவரும். பாம்புகளின் இந்த இயற்கை தெரிந்தவர்கள், வயல் வரைப்புகள் புகர்கள் குளத்துறைகள் எரிக்கரைகள் பாடினாந்த இடங்களிற் செல்ல நேர்ந்தக்கால், அங்கெல்லாம் விவரத்து செல்லாமல் நெருங்கொடையு கிழுந்து சுற்றப்பக்கங்களினும் நோக்கியபடியாய் மெல்லச் செல்வார்கள்; அப்பொழுது செல்லுங்காற் பாம்பு இரைபிடிக்கக் கண்டால் அப்பக்கப்பாம்பு செல்லாமல், அதனை மிக விரைவ் செல்வர்.

இன்னுஞ், சிற்சிலகால் தப்பித்தவறிப் பாம்புகள் மக்கள் உறையும் வீடுகளினுள்ளேயும் வருதல் உண்டு. அங்ஙனம் வருதலும் வீட்டில் உலவும் எலி பஸ்ஸி முதலிய உயிர்களை இரை யாகப் பிடித்தற்கேபாம். ஆகையால், வீட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியினும் கருத்திருக்கவேண்டும். பதற்காலமெல்லாம் வீட்டில் அங்குக்கிடந்த அவை, பகலவன் மறைந்த மாலைக்காலத்தில் வெளிக்கிளம்பித், தமக்கு வேண்டிய அளவு இரைபிடிக்கும் வரையில் இரவில் இயங்குகலால், மசங்கல் மாலைவிநாந்து இரவின்கண் இயங்கு வேர் தகரில் வெளிச்சம் இன்றிச் சிறிதும் இயங்குகலாகாது. சிறகாசச்செலவிற் பெறக்கூடிய விளக்கு வெளிச்சம் இல்லாமல் இரவில் இயங்கிப் பாம்புகடியால் மாய்ந்தார் தொகை அளவிலதாகும். ஆதலால், வெளிச்சம் இன்றி இரவில் இயங்குகலும் ஆகாது, உறங்குகலும் ஆகாதென்று கடைப்பிடிக்க.

இனிப், பல்வகை நோய்களையுங் கொள்ளை நோபையுங் கொணர்ந்து சேர்ப்பிக்கும் எலிகள் வீட்டினுள்வராமற் கருத்தா யிருக்கவேண்டும். உணவுப்பண்டங்கள் எளிதிலே கிடைக்கும் இல்லங்களி னுள்ளேதாம் எலிகள் வருகின்றன. ஆதலால், உணவுப்பண்டங்கள் பச்சையாயிருந்தாலுஞ் சமைத்தவையா யிருந்தாலும் அவற்றில் ஒருதினையளவுதானும் வெளியே திறப் பாக இருக்கும்படி வைத்தலாகாது; பெரிய பாண்டங்களிலாவது பேழைகளிலாவது வைத்துச் செவ்வையாக மூடிவிறதல்

வேண்டும். எலிகள் இயங்குமிடங்களில் அவற்றை இரையாகப் பிடித்தற்குப் பாம்புகளும் வருமாதலால், எலிகள் வராமற் செய்வது இன்றியமையாததாகும். மேலும், எலிகள் வாய் வைத்த பண்டங்களைத் தெரியாமல் அருந்துவதால் இரைப்பிருமல், சோகை, உடல்விக்கம் முதலான நோய்கள் வருகின்றன; ஈ ஏறும்புகள் மொய்த்தலாலும் அப்பண்டங்கள் நஞ்சாகிப் பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றன; அழுக்குந் தூசியும் படிதலாலுங் கெட்டகாற்றுப்படுதலாலும் அவை அங்ஙனமே நஞ்சாகின்றன. ஆதலால், உணவுப்பண்டங்களை ஒருகாலுந் திறப்பாக வைத்தலாகாது.

இனி, உயிரில்லாத பொருள்களாகிய நிலன் நீர் நெருப்புக் காற்று முதலான பொருள்களின் விடையிருந்து வாழும் மாந்தர் அவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் வகைகளை இந்நூலின் இரண்டாம் அத்தியாயத்திலிருந்து பதினைந்தாம் அத்தியாயம் ஈழக மிகவிரித்து விளக்கியிருக்கின்றோம். அவற்றுள் அடங்காத சிலவற்றைமட்டும் சுண்டெடுத்துக் காட்டுதல். இக்காலத்தில் நீராவி வண்டிகள், மின்னல் வண்டிகள், உந்து வண்டிகள் (Cycles), நெய்யாவி வண்டிகள் (Motor Cars), மிக மிகப் பெருகி மாந்தரின் போக்கு வரவுக்குப் பெரிதும் பயன்பட்டு வரினும், அவற்றால் மடியும் ஈக்களின் தொகையும் அளவின்றிப் பெருகுதலால், அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வார் தமதுயிரைப் பாதுகாத்தலிலும் பிறவுயிரைப் பாதுகாத்தலிலுங் கருத்து மிக்கவர்களா யிருத்தல் வேண்டும். சிலர் பலர் நீராவி வண்டிகள் மின்னல்வண்டிகள் ஓரிடத்திற்கு வருங்காலத்தையும் அங்கிருந்து அவை புறப்படுங் காலத்தையும் நன்கு தெரிந்து கொள்ளாமல், அவை நிலைபெயரும் நேரத்தில் ஓடோடிவந்து அவை யோடுகையிற் பதறியேறிக் கால்தவறிவிழ்ந்து, அவற்றின் உருள்களால் அரையுண்டு மாய்ந்து போகின்றனர்! ஈதெவ்வளவு மடமை! வண்டி புறப்படும் நேரத்திற்குச் சிறிது முன்னரே வந்திருந்து அமைதியாக ஏறலாகாதா? சிறிது கருத்தாக நடந்தால் விலக்கக்கூடிய இவ் இடரை நினையாமல் நடந்து ஒரு நொடிப்பொழுதில் எத்தனையோ பேர் மாய்ந்துபோவது பெரிதும் இரங்கற்பாலதா யிருக்கின்றது! இன்னும் பலர் அவ்வண்டிகளுக்



குள் ஆள் நெருக்கடியாயிருக்கும்போதும் ஒருவரையொருவர் தள்ளியேறித் துன்புறுகின்றனர்! திருவிழாக்கால மக்கள் நெருக்கடியில் ஏறி நசுங்கி உயிர்துறந்தாரும், பெருங்கூட்டத்தால் வண்டியிலிருந்து கீழே தள்ளாண்டு இறந்தாரும், இறப்பாரும் பலர்! இவை யெல்லாம் கூட்டமாயிருக்குங்காற் செல்லாமற் சிறிது காலம் தாமத்துச் சென்றால் எளிதிலே விலக்கக் கூடிய இடர்களாகும். இரண்டொரு மணிநேரங் கழித்துச் செல்லுதற்கும் இரண்டொரு நாட் கழித்துச் செல்லுதற்கும் மனம் பொறாமல், இறைவன் றந்த இவ்வரிய மக்கள் யாக்கையைக் கண்முடித் தனமாய்ச் சென்று ஒரு நொடியிலே தொலைத்து விடுதல் நன்றாகுமா என்பதை நினைந்து பார்த்து, அவ்வண்டிகட்குச் செல்வோர் தமதுயிரைப் பாதுகாக்கக் கடவராக! அங்ஙனமே, கால்களால் உந்திச்செலுத்தும் ஈருருள் வண்டிகளிற் செல்வோரும், ஆவி வண்டிகளிற் செல்வோரும் ஆள் நெருங்கிய இடங்களில் விரைந்து செல்லாமல் மெல்லச் சென்றாற் றான் தம்முயிரையுங் காக்கலாம், தம் வண்டிகளாற் பிறர்க்கும் பிறவுயிர்க்கும் அழிவுவராமலுஞ் செய்யலாம். அங்ஙனமே, குதிரை வண்டிகள், மாட்டு வண்டிகளிற் செல்வோரும் அவற்றைச் செலுத்துவோருந் தமக்கும் பிறர்க்கும் இடர் நேராவகையில் அவற்றை ஊர்தலிற் பெரிதும் கருத்து வைத்தல் வேண்டும்.

இனி, மக்கள் உயிர்வாழும் ஊர்கள் நகரங்கள், மலைமேலும் மலையடிவாரங்களிலும் மலைபடுத்த இடங்களிலுங், காட்டுள்ளுங் காட்டோரங்களிலுங் காட்டுத்த இடங்களிலும், வயல்கூழ்ந்த வயலடுத்த இடங்களிலும், ஆற்றோரங்கள் ஏரிப்பக்கங்களிலுங், கடலோரங்கள் கடலடுத்த இடங்களிலும் அமைந்திருக்கின்றன. நீலமலை, சேர்வராயன்மலை, இமயமலைகளின்மேல் எத்தனையோ ஊர்களும் பெரிய பெரிய நகரங்களும் அமைந்திருக்கின்றன. மலையடிவாரங்களில் திருப்பரங்குன்று, பழநி, திருச்சிராப்பள்ளி முதலான நகர்கள் உள்ளன. மலையடுத்த இடங்களிற் சேலங், கோயம்புத்தூர், திருவனந்தை முதலான நகர்கள் இருக்கின்றன. வெள்ளியங்கிரியுள்ள பெருங்காட்டுக்குள் எத்தனையோ ஊர்கள் உள்ளன. அவிராசி ஒரு காட்டோரத்தில் உளது. புனலூர் காட்டுத்த பக்கத்தே யுளது. சோழநாடு பாண்டிநாட்டிலுள்ள ஊர்கள் நகர்களிற் பெரும்பாலான வயல்கூழ்ந்த வயலடுத்த இடங்களில் இருக்கின்றன. திருச்சிராப்பள்ளி, திருக்குடந்தை



முதலான நகரங்கள் காவிரியாற்றோரத்திலும், மதுரை வையை யாற்றங்கரையிலும், திருநெல்வேலி பொருநையாற்றின் பக்கத்தும் அமைந்துள்ளன. செங்கற்பட்டு, குன்றத்துர் முதலிய ஊர்கள் ஏரிப்பக்கங்களிலிருக்கின்றன. நாகை, காவிரிப்பூம்பட்டினம், சென்னை, திருச்சிரவேலாய் முதலியவை கடலோரங்கள் கடலடுத்த இடங்களிற் பொருந்தியுள்ளன. இந்நால்வகை நிலப்பகுதிகளில் உறைவார்க்கும் அளவிலா நலங்கள் விளைந்து வரினும், ஆங்காங்கு நீண்டவாழ்க்கைக்கு ஆகாத இடங்களும் அவற்றோடு உடன்கலந்து வருகின்றன. மலைமேலுள்ளார்க்குப் பனியாலும் குளிராலும் துன்பம். குளிர் மிகுதியால் மூச்சுப் பையினுள்ளோடும் இரத்தம் உறைந்து உடனே கடுங்காய்ச்சல் உண்டாகி உயிரிழக்க நேருமாதலால், மலைமேலுறைபவர்கள் மார்பை எப்போதுங் சூடாயிருக்கும்படி கம்பளிப்போர்வை சட்டைகளால் மூடிக்கொள்ளுதல் முதன்மையானது; உடம்பு முழுதுமே பெரும்பாலும் குளிர்படாமல் மறைத்தல் வேண்டும். இதுவேயுமன்றி. மலைமேலும் மலைக்கீழும் உள்ளார்க்குப் புலிகாடி அரிமாயானை ஓநாய் மலைப்பாம்புகள் நச்சரவுகள் முதலான மறவிலங்குகள் ஊர்வனவற்றால் திடீரென எதிர்பாராத பேரிடர்கள் நேரும். யாம் திருவனந்தையில் இருந்த ஞான்று ஒரு நாள் திடீரென ஒரு பெருவேங்கைப்புலி ஊர்க்குள் நுழைந்து பலரைக்கொன்று ஊரையே கலக்கவிட்டது! காட்டுள்ளுங் காட்டுத்த ஊர்களிலும் உறையும் மக்கட்கும் இத்தகைய பேரிடர்கள் எதிர்பாராமல் வரும். அதுவல்லாமலும், அடர்ந்த காடுகளின் உள்ளிருந்து வரும் ஒருவகை நச்சுக்காற்றுங், கொடிய கொசுக்களும் மாந்தர் உயிரைக் கொள்ளை கொள்ள வல்லன. மற்று, வயல்குழந்த வயலடுத்த ஊர்களில் உறைவார்க்கோ இத்தகைய பெருந்தீங்குகள் வாரா; ஆகையால், மருத நில வாழ்க்கையே மக்களின் நீண்ட வாழ்க்கைக்கு மிக இசைந்த தாகுமென்று அறிகல்வேண்டும். என்றாலும், மருத நிலத்தின் கண்ணும் ஆற்றோரங்கள் ஏரியோரங்களிலிருப்பார்க்கு வெள்ளப்பெருக்காற் பேரிடர் நேரக் காண்டலால், ஆறு ஏரி முதலான வையுள்ள இடங்களுக்கு மிக அகன்றிருத்தலே வேண்டற் பாலதாகும். இங்ஙனமே கடற்பெருக்காலும் பெருந்துன்பம் நிகழக் கூடுமேனும், அஃது ஆற்றுவெள்ளம் ஏரி வெள்ளம்போல் அத்துணை யடித்தடித்து நிகழ்வ தன்றாகலின், மருதநிலவாழ்க்கையோடொப்ப நெய்தல்தில வாழ்க்கையும் விழுமியதாகுமென்று கடைப்பிடிக்க. இந்நால்வகை நிலப்பகுதிகளில் உள்ள நகரங்களில் மாந்தர் தொகை மிகுதியாக வாய்ந்தவை, அழுக்குஞ் சாக்கடை நாற்றமும் நச்சுக்காற்றும் நிறைந்திருத்தலால், அத்



102.022-146043  
 100 மங்கள் தூறுகூண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

தகைய நகரங்களில் உறைதலைவிட, மங்கள் நெருக்கம் இல்லாத நாடுகளில் உறைதலை நோயில்லா நீண்ட வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதாகுமென்பதனை முன்னரே விரித்துப்பேசி யிருக்கின்றோம்.

இனி, இந்திலப்பகுதிகளில் உறைகுநர் வேனிற்கால மழைகால பனிக்காலங்களிலும் அவற்றின் பகலிசைகளிலும் வாழ்க்கை செலுத்தவேண்டிய வகைகளையும் மேலத்தியாயங்களில் நன்கு விளக்கிக்காட்டி யிருக்கின்றேமாதலால், மீண்டும் அவைதம்மை நான்மிக் காட்டுதல் வேண்டாமென்க.

இனி, உள்ளத்தைத் தூயதாக வைத்து எந்நேரமும் நன் வினைவுகளிலேயே அஃது ஊறி உரம் பெறுமாறு பழக்கவே, அதனால் உந்தப்படும் உடம்புந் தூயதாகி யுரமேறி நீண்டகாலம் உயிர்க்கு உறையுளாய் உலவும். உள்ளத்தை உயர்ந்த நினைவுகளிலும், மேன்மேற் பெருகும் அறிவொளியிலுந் திகழவைத்தற்கு ஒப்புயர்வற்ற கருவியாவது, ஆன்றோர் அருளிச்செய்த மூல்களை இடையறாது பயின்றுவருதலைத் தவிரப் பிறிது எதுமே யில்லை. அறிவொளி பெருகாது நீண்டநாள் உயிர் வாழ்வோர் ஆங்காங்கு உளரேனும், அவரது நீண்ட வாழ்க்கை யினும் பல்லாயிரக்கணக்காய் ஒங்கி நின்று பலவகையாற் பயன்படும் மா பலா ஆல் அரசு முதலான மரங்களின் சாலச்சிறந்த நீண்ட வாழ்க்கையே மேலதாகும். ஏனென்றால், நீண்டகால மிருந்தும் அறிவில்லாமையாற் பலர்க்குப் பல தீங்குகளைச் செய்து பழிபாவங்களை ஈட்டும் அவரினும், பழிபாவங்களின்றி மற்ற யுயிர்க்குப் பல்லாற்றாற் பயன்படும் மரங்களின் நீண்ட வாழ்க்கை சிறந்ததன்றோ? ஆதலால், ஓவாது விழுமிய நூல்கள் பயில்க.

இனித், தாம் கற்று அறிவின் மிக்கவராய் விளங்குதல் மட்டுமே போதாது. அறிவொடு தவவொழுக்கமும் மேற்கொண்டு, இறைவன் திருவருளோடு இரண்டறக் கலந்து நிற்கும் பெரும்பேற்றையும் இப்பிறவிலேயே எய்துதல் வேண்டும். இங்ஙனமாகக் கல்வியுந் தவமுஞ் செல்வமும் பெற்று இன்புற்று நீடுவாழ்வார், தாம்பெற்ற இப்பேரின்ப நிலையைப் பிறரும்பெற்று இன்புறுமாறு தம்முடைய கல்வியையுந் தவத்தையுந் செல்வத்தையும் பல்வாற்றால் அவர்க்கும்பயன்படுத்தி இனிதுவாழ்வாராக!

“தாம் இன்புறுவ துலகின்புறக் கண்டு  
 காழுறுவர் கற்றறிந்தார்”

“கூற்றங் குதித்தலுங் கைகூடும் நோற்றலின்  
 ஆற்றல் தலைப்பட்டவர்க்கு” — திருக்குறள்.

முற்றும்.